ಪ್ರಿಲ್ - ಮೇ
2004

[redacted]

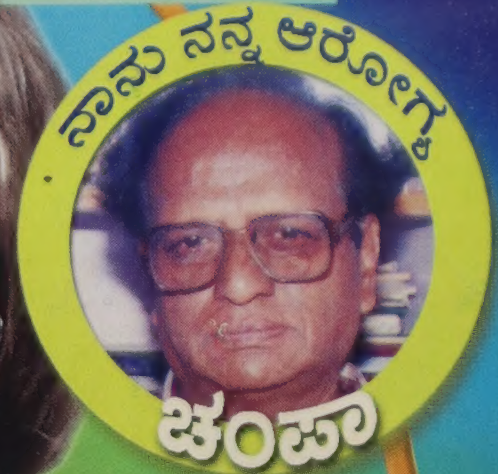
ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

# ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಮನೆಮದ್ದು



ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಚಂಪಾ

- ನಿರುದ್ಯೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ
- ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅವಶ್ಯಕವೆ?



ವಿಜ್ಞಾನದ ವರಪ್ರಸಾದ

## ಮನ ಬಯಸಿದ ಮಗು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ : ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

# ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಏಪ್ರಿಲ್-2004 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ...

## ಸೆಡ್ನಾ ನವ+ನೂತನ ಗ್ರಹ?

- ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ನಲುಗಿದ ಶ್ರೀ ಹರಿಕೋಟಾ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಕೇಂದ್ರ
- ಜಾಗತಿಕ ಉಷ್ಣ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಭೂಮಿಯ ಪರಿಹಾರ
- ಅಪರಾಧ ಪತ್ತೆಗೆ ನೂತನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬಾತ್‌ಚೀತ್
- ನೀವು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೇ?
- ಕುವೆಂಪು ಸಾಹಿತ್ಯದ ಅವಲೋಕ್ಷನ
- ಮಾನವತೆಯ ಗೀತೆಗೆ 'ಸತಮಾನ'ದ ಗೌರವ
- ಕುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ಭಾರತದ ಗಡಿ
- ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸವಾಲುಗಳು
- ಅನಾಥ ಶವಗಳ ರಾಜಧಾನಿ ದೆಹಲಿ
- ಜಾಗತೀಕರಣದ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಉದ್ಯಮಗಳ ನರ್ತನ
- ಐನೂರರ ಐಸಿರಿ!
- ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ವಾದ ನಮಗೆಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ?

• ಆಸ್ಕರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು 2004 • ಬುಷ್‌ಗೆ ಸೆಡ್ಡುಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಕೆರ್ರಿ

• ಹರಿಯಲಿದೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಹೊಳೆ!

### ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

• ಹೆತ್ತಳಾ ಅಜ್ಜಿ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ...!! • ಕೊಲೆಯಾದಳೇ ರಾಜಕುಮಾರಿ ಡಯಾನ?

• ಸಲಿಂಗ ವಿವಾಹ: ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿದ ಮದುವೆಗಳು

• ಭಾರತ - ಪಾಕ್ ಸ್ನೇಹ ಸರಣಿ: ಸರ್ಪಗಾವಲಿನಂಥ ಭದ್ರತೆ




## ಚುನಾವಣಾ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಚುನಾವಣೆ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಅಡಿಗಲ್ಲು. ನಮ್ಮ ದೇಶ ಈಗ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಚುನಾವಣೆಯ ಮಾತು. ಚುನಾವಣೆ ಕುರಿತ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೂ ಇದು ಸಕಾಲ. ದಿಕ್ಸೂಚಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಿಡಲಿರುವ ಚುನಾವಣಾ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿಷಯಾಧಾರಿತ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚುನಾವಣೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು, ಕುತೂಹಲವನ್ನು ತಣಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ.

- ಚುನಾವಣಾ ನಿಯಮಗಳು.
- ಸಿನೆಮಾ-ರಾಜಕಾರಣ.
- ಚುನಾವಣೆಗೆ ವೆಚ್ಚ: ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ ನಿಯತ್ತು.
- ಮತದಾನದ ಹಕ್ಕು.
- ಚುನಾವಣಾ ನೀತಿ ಸಂಹಿತೆ.
- ಚುನಾವಣೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು.
- ಚುನಾವಣೆ ತುಣುಕು ಸುದ್ದಿಗಳು.
- ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಮತಯಂತ್ರಗಳು-ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?
- ಲೋಕಸಭೆ ಚುನಾವಣೆಗಳು-ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ.
- ಆಧುನಿಕ ವಂಶಾವಳಿ ಆಡಳಿತ.
- ಚುನಾವಣಾ ಆಯೋಗ.
- ಭಾರತೀಯ ಪಕ್ಷಪದ್ಧತಿ.
- ಚುನಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ನಶೆಯ ಪಾತ್ರ.
- ಪಕ್ಷಾಂತರಕ್ಕೆಕಡಿವಾಣ.
- ವಿಧಾನಸಭೆ.
- ಲೋಕಸಭೆ
- ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸುಧಾರಣೆಗಳು.
- ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪರಿಚಯ.

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಪಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ

ಡಿ.ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಡಾ| ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಡಾ| ಪಿ.ಎನ್. ಗೋವಿಂದರಾಜ್
ಡಾ| ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

## ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ಚಂದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ|| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ವಾಸುದೇವ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಎಂ.ಆರ್: ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಅಸ್ಥಿ ಸುರೂಪಣ ವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ : ಡಾ| ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂ ಪ್ರಸಾದ್
ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್. ರಾಮ್ ಪ್ರಕಾಶ್
ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಪ್ರೇಮಲತಾ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ : ಡಾ| ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು : ಡಾ| ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಚರ್ಮ : ಡಾ| ಬಿ.ಡಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಯೂರೊಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ್
ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಸಿ. ಅಶ್ವಥ್
ಮಧುಮೇಹ : ಡಾ| ಎಚ್.ಎಸ್. ದೇವರಾಜ್



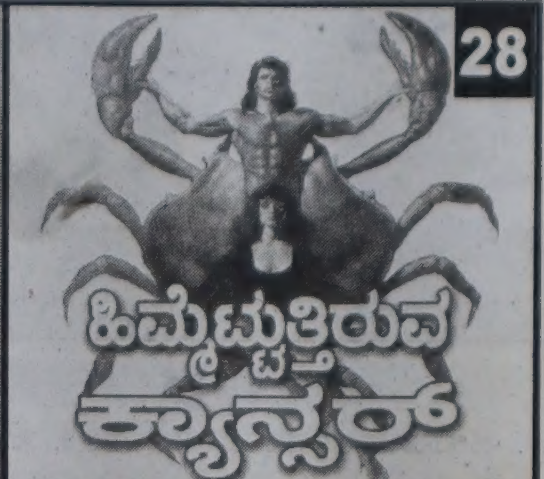
ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 3-4

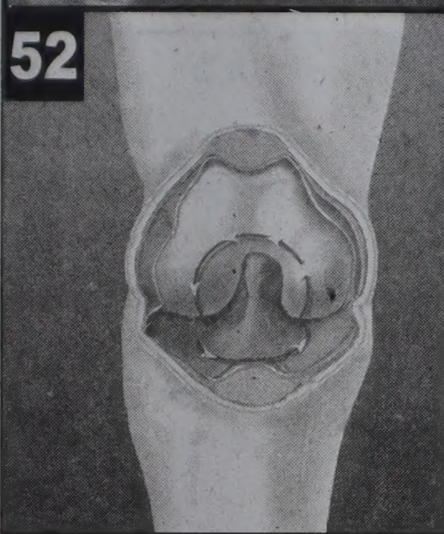

# ಜೀವನಾಡಿ


ಏಪ್ರಿಲ್-ಮೇ
2004

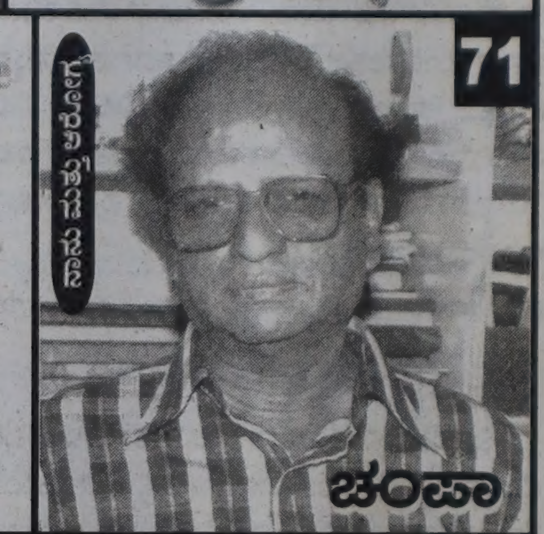


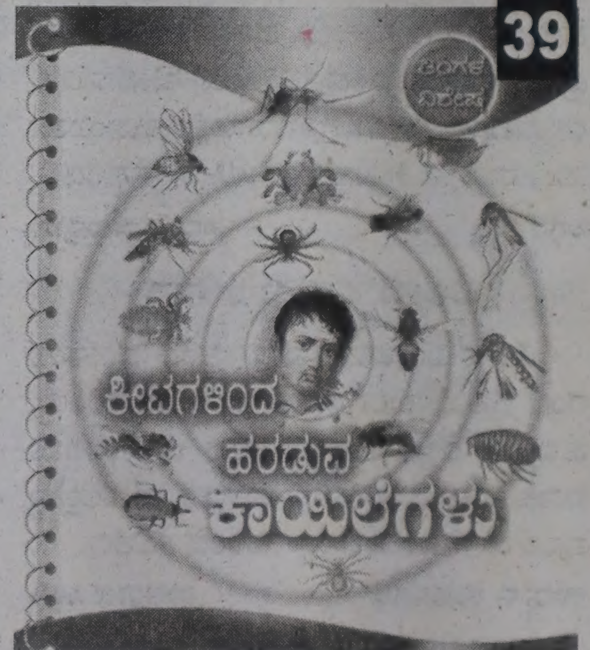





ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ





15 ನಿರುದ್ಯೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ
17 ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆ
19 ಹೃದಯವೂ ಈಗ ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ
20 ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲ
22 ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲುಮೇಯಿಸ್ದೆ ಇರ್ತಾನಾ?
23 ಸಸ್ಯಗಳೇ ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು
26 ಕ್ಯಾನ್ಸರ್: ಕಡಿವಾಣ ಹೇಗೆ?
32 ಮಧುಮೇಹದವರಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಥ್ಯ
33 ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ: ಇದು ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡದಲ್ಲೊಂದು ಮದ್ದು
35 ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು
38 ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಕ ಎ ವಿಟಮಿನ್
48 ಫಿಟ್‌ನೆಸ್: ಸ್ತ್ರೀ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಾಪನ
49 ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಔಡಲ
51 ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ
57 ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ?
74 ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಕೂಸು


### ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು


4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ
5 ಜೀವಧಾರೆ
6 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ
75 ಮನೆಮದ್ದು
77 ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ


### ಅಂಕಣಗಳು


31 ಆರೋಗ್ಯದ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
63 ಮನೋಗಾಥೆ
69 ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ
76 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ


### ಲೇಖನಮಾಲೆ


60 ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು
65 ಇಎನ್‌ಟಿಯ ನಂಟು
67 ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ




## ಪ್ರೀತಿಯ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜೀವನಾಡಿಯು ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಪತ್ರಿಕೆ. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಜೀವ - ಜೀವಗಳ ನಾಡಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವವೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಕೊಟ್ಟ 10 ರೂಪಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಪ್ರಯೋಜನ ಇದರಿಂದ ನಮಗಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ಹನಮಸಾಗರ** — **ಎಂ.ಕೆ. ಬಂಗಲಿ**

## ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಕುರಿತಾದ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಭಟ್ಟ ಅವರ ಲೇಖನ ಓದಿದೆ. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಸಮಗ್ರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಸಂಬಂಧಿ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ ಜನಮನದ ಕದ ತಟ್ಟುತ್ತಿರುವ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ತುಳಸಿ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಕೀರ್ತಿಯೂ ತುಳಸಿಯಂತೆ ಹರಡಲಿ.

**ಲಗ್ಗೆರೆ** — **ಪದ್ಮಾ ರಾಜೇಂದ್ರನ್**

## ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಕಲಿತೆವು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ದಂತಾಂತರಂಗ' ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಿತ್ತು. ಹಲ್ಲುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿಗಳು ದೊರಕಿದವು. ನಾವೂ ಕೂಡ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ಕಲಿತೆವು.

**ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ** — **ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ**

## ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು

'ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನೆದುರಿಸಲು ನೀವೆಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರು?' ಬರಹವು ನನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಾನೇ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು. ಇದು ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಓದುಗರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವಂಥ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

**ಮೈಸೂರು** — **ಪುಷ್ಪಲತ ಆರ್.**

## ಅರಿವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಿಕೆ

'ಜೀವನಾಡಿ'ಯು ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬೋಧಪ್ರದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಗಿಬೀಳುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆಯ ಅರಿವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಓದುಗರ ಗಮನವನ್ನು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಮುಖಸ್ತುತಿಯಲ್ಲ.

**ಅರಸೀಕೆರೆ** — **ಜೆ.ಬಿ. ಲಿಂಗರಾಜು**

## ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ನೂರೈವತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗ ಎಂತೆಂಥ ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕ್ರಾಂತಿ ಒಂದೆಡೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂಥದ್ದಾದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಆತಂಕ ಪಡುವಂಥದ್ದೂ ಹೌದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಇಂಥ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೊಂದರ ಕುರಿತು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

**ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ** — **ಅರವಿಂದ ನಾಡವ**

### ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮದ್ದು ಎಂದು 'ಬಹೂಪಯೋಗಿ ತುಳಸಿ' ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ, ಎಷ್ಟು, ಯಾವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ. ತುಳಸಿ ಔಷಧಿ ಬಳಸುವಾಗ ಈಗಾಗಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಬಿಡಬೇಕೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

**ದಾವಣಗೆರೆ** — **ಕಲ್ಲೇಶ್ವರಪ್ಪ**

'ಬಹೂಪಯೋಗಿ ತುಳಸಿ' ಲೇಖನ ಬರೆದವರ ವಿಳಾಸ- ಟಿ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಮಣಯ್ಯ, ಇಡಬ್ಲ್ಯು ಎಸ್218, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ. ಕಾಲನಿ, 2ನೇ ಹಂತ, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79. ಯಾವುದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**- ಸಂ.**

## ದೈವದತ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರ

ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇದು ದೇವತೆಗಳ ಹಾಗೂ ದೈವದತ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಹೌದು. ಅದಕ್ಕೆ ವೇದ - ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆ, ನಿದರ್ಶನಗಳು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ.




ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿಯೂ ವೇದಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ. 'ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ' ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ವೇದಗಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿದ್ದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ಸಂಗತಿ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಲೇಖನ ಎನ್ನುವುದು ನಿರ್ವಿವಾದ.

**ಶಿರಸಿ** — **ಎಂ.ಪಿ. ಹೆಗಡೆ**

## ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸು

ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆಯೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 'ಮನೋಗಾಥೆ' ಅಂಕಣ ಅದನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿನ ಕಥೆಗಳು, 'ಕಥೆ' ಯಾದವರು ಮನೋರೋಗಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ, ಒಬ್ಬಾತ ಮನೋರೋಗಿಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ ಕೂಡ ಸಾಕು ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಬೆಂಗಳೂರು** — **ಎಂ. ಶಶಿಧರ**

### ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

| | |
|---|---|
| ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ | 60.00 |
| ವಾರ್ಷಿಕ | 110.00 |
| ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | 210.00 |
| ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | 300.00 |
| ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | 390.00 |
| ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ | 475.00 |
| ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ | 1000.00 |

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,**
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

ಜೀವಧಾರೆ

# ಎರಡನೆ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನವು ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ, ಉಪಚರಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಯಿತು. ಇದು ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದ ಆದಿ ಭಾಗ. ಈಗ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿವೆ.

ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಮುಖ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳಿವೆ. ಒಂದನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನುವರು. ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಒಟ್ಟೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ಐದರಷ್ಟಾಗಬಹುದು. ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿಶತ 95ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 30 ಕೋಟಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಇರುವರು. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬರುವ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರತಿಶತ 20ರಷ್ಟು ಆಗಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿದೆ. ಅನೇಕ ತಜ್ಞರು ಈ ರೋಗದ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ, ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ರೋಗ ತನ್ನ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕರೂ ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ.

ಒಂಗು ಗುಂಪಿನಂತೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗದವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಫಲಿತಾಂಶ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಲಿಬಿಲಿ ಎಬ್ಬಿಸುವುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದು, ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇವಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ ಎನಿಸುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವರು. ಈ ವಿವರಣೆಯಂತೆ ದೇಹದ ಜೀವಕಣಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವವು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಾಣುವುದು. ಇದನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ಸತ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಈ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನೂ ಸಹ ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

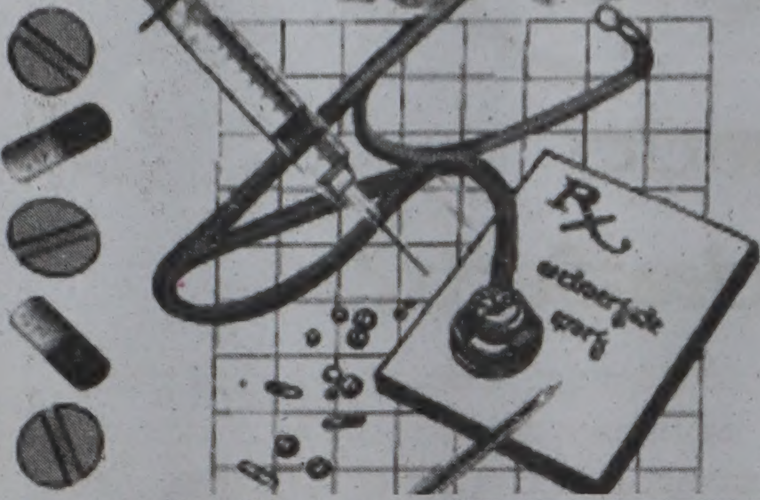
ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಪ್ರಮುಖವೆನ್ನುವರು. ಇಂದು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೌಡು ಇಲ್ಲ. ಹಲವಾರು ಘಟಕಗಳು ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಊಟದೊಡನೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮುಖ್ಯ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಜನರು ಈ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವರು ಎಂಬ ವಾದವೂ ಇದೆ.

ಜಾಸ್ತಿ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ಇನ್ನೊಂದು ವಾದವೆಂದರೆ - ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಮಧುಮೇಹ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ವಾದವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಸರಿಯೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗಹತ್ತಿದೆ. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ತರಧ ಯೋಗ ಉಪಚಾರಗಳೂ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಯೋಗೋಪಚಾರ ಪಡೆದವರು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ರಾಜಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಲು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತರದ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಯೋಗಾಸನ ಉಪಚಾರ ನಡೆಯಿತು. ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಕಾರಣ, ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹ ಮನದ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಬರುವುದೆಂದು ಈ ಗುಂಪು ವಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಅವರು "ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ದನ್ನಾಗಲೀ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಆಗಲೀ ಕೊಡದೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿಸಿ, ಮನದ ಕಳವಳವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಚಲಿತ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ■

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು




## ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವ ಗ್ಲಿಸರಿನ್

ಸದಾ ಬಿರಿಯುವ, ಕಾಂತಿಹೀನ ಚರ್ಮ ಹೊರಿದಿದವರಿಗೆ ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿಯೊಂದಿದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚಿನ್ನದಂಥ ಹೊಳಪು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಗಿದೆಯೆಂದು ಚರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್‌ನ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ॥ ವೆಂಡಿ ಬೊಲಾಂಗ್ ಹಾಗೂ ಡಾ॥ ಕ್ಸಿಯಾಂಗ್ ಜಿಯನ್ ಝೆಂಗ್‌ರ ಅಂಬೋಣ. 'ದ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಇನ್‌ವೆಸ್ಟಿಗೇಟಿವ್ ಡರ್ಮಾಟೋಲಜಿ'ಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಲೇಖನವನ್ನು ಅವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

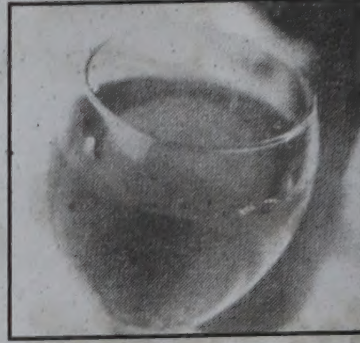
ತ್ವಚೆ ರಕ್ಷಣಾ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಅಂಶ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಆಕರ್ಷಕ. ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳ ಬಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಶೋಭೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕೋಶ ಉತ್ಪಾದನೆ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಿಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಪದರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬಲಿತ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲ್ಪದರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಕೋಶಗಳು ಸಾಯುವ ಮುನ್ನ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಚರ್ಮದ 'ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚ'ವಾಗುತ್ತವೆ.



ಚರ್ಮ ಕೋಶಗಳ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪುನರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪಕ್ವತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಪ್ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೆಲನೋಮ ವಲ್ಲದ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಈ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಚರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಠ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಫಾಸ್ಪೊಲೈಪೇಸ್-ಡಿ ಕಿಣ್ವವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕೋಶ ಪಕ್ವತೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಪಾತ್ರ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ಡಾ॥ ಬೊಲಾಂಗ್‌ರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಚರ್ಮವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಲು ಗ್ಲಿಸೆರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ ಕೋಶಗಳ ಪುನರ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು ದಪ್ಪ ಚರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬಳಕೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. •

## ಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ



ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಮಿತ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ!

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡುಕರು, ಮಿದುಳು ಕ್ಷೀಣತೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದವರು ಹಾಗೂ ಲಕ್ವಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವ ಹೊಂದಿದ್ದವರು. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮಿತಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಇವರ ಮಿದುಳೂ ಕ್ಷೀಣತೆಗೊಳಗಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಿಂಗ್‌ಜ್ಯಾಂಗ್ ಡಿಂಗ್. ಇವರು ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಬ್ಲೂಮರ್ಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು.

ಇವರು ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಅನ್ನು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದರು. ಹಳೆಯ ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮಿತಮದ್ಯಪಾನಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರು. ಈ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲೂ ಬಿಳಿ ವಸ್ತುಗಳು ತುಂಬಿದ ವ್ರಣಗಳು ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಆದರೆ ಎಂದೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ರಣಗಳು ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಧೂಮಪಾನ, ದೇಹತೂಕ ಹಾಗೂ ಆದಾಯಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳ ವ್ರಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ನಿಶ್ಚಿತ ನಿರೂಪಣೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. •

## ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಸಿ-ಎಲಿಗೆನ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಮಿಯೊಂದಿದೆ. ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾದ್ದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಆ ಕ್ರಿಮಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಎಂಬ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಿಟ್ಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅದರ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು 15ರಿಂದ 25 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಸಸ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಲ್ಲದೆ, ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಅದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ದೊರೆಯುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ಅದಕ್ಕಿದ್ದು, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ರೋಡೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತು ಮಾಡಿ ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ.

ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಇರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಟಿ.ಓ.ಆರ್.ನ ವ್ಯಕ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರೋಟಿನ್

# ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮುಂದು!

ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಒತ್ತಡಗಳು (PTSD) ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅನುಭವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಮುಂದಿದ್ದಾರೆ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಯು.ಸಿ.ಎಲ್.ಎ.ದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೇ ಮುಂದೆ.



ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು PTSDಗಳು ಮಿದುಳಿನ ಭಾಗವೊಂದನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರಿಫ್ರಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ (PFC) ಎನ್ನುವರು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ನೆನಪನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು ಆ ಸ್ಥಳವೇ. PFC ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಖಿನ್ನತೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಂತದ ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಎರಡು ಲಿಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ನೆನಪು ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಈಸ್ಟ್ರನ್ ಚಕ್ರವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಈ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಜ್ಞಾನದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರದು ಎನ್ನುವ ಅಂಶವೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.



ಖಿನ್ನತೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಅಣುಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಡನೆ ಪರಸ್ಪರ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಈಡಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುವಂಶಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹೊಸ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿವೆ.

# ಮಕ್ಕಳ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಹೆತ್ತವರ ಸಂಬಂಧ

ಅಪರೂಪದ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಲಂಡನ್‌ನ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಚೈಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಕುಬ್ಜ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ತಂದೆಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಕಮ್ಮಿತೂಕದ ಮಗು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ಆ ಸುದ್ದಿ.

ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಎರಡನೇ ಮಾದರಿಯ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈಡಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದವು. ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಈ ವಿದ್ಯಮಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು ಎಂಬುದು ಇದೀಗ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದು ಲಂಡನ್ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕ್ರಿಸ್ ಪವರ್‌ರ ಅಂಬೋಣ.



ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ 7,000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ 500ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದಿ ತಾರುಣ್ಯದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹುಟ್ಟಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆಂಬುದು ವಿಶೇಷ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕ ಹಾಗೂ ತಾರುಣ್ಯದ ತೂಕವನ್ನು ದೇಹತೂಕ ಸೂಚಕ (Body mass index)ದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ನ್ಯೂನತೆಯ ಜನರು ಗಿಡ್ಡ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ತಂದೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲದೆ ಇವರ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಶವೂ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂತು.

ತಾಯಿಯ ತೂಕವು ಇದರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ದಪ್ಪವಿರುವ ತಾಯಂದಿರು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತರೆ, ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ - ತಾಯಿಗಿಂತ ತಂದೆಯ ತೂಕವೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.

## ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಪ್ರೋಟಿನ್!

ಉತ್ಪಾದನೆ, ಕೋಶ ವಿಭಜನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕವಾಗಿ ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಇದು ಹೇಗೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತೋರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲೇ ಆಯಸ್ಸು ಆಹಾರದ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಅನ್ನು ಕ್ಷೀಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧವೂ ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಪ್ರೋಟಿನನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಚರ್ಚೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಅದರ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹೊರಬೀಳಬೇಕಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಪ್ರೋಟಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಕೋಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಟಿ.ಓ.ಆರ್. ಪ್ರೋಟಿನನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಂಕಿತ ಕೋಶಗಳ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈಗಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ತಿರುಳು.



# ಮನ ಬಯಸಿದ ಮಗು

● ಅಜ್ಞಾತ

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡೋಣ. ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಬಂಜೆತನ (ಬಂಜೆತನವೆಂಬ ಪದ ಈಗ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಸಮರ್ಥ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರದ ಗಂಡೂ ಬಂಜೆಯೇ.) ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಬಡಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಾಪಗ್ರಸ್ತ ದಂಪತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನೂರು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಜೋಡಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಳವಾಗಿ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಏನಾದರೊಂದು ಅಡಚಣೆ ಇದೆ. ಅದು ದೈಹಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದುದಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಲೆಂದು ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಮುಂಬಯಿಯ ಖ್ಯಾತ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಹೃಷಿಕೇಶ ಪೈ ಮತ್ತು ಡಾ. ನಂದಿತಾ ಪಲ್ಶೇಟ್ಕರ್ ಅವರು ಇಂತಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲೆಂದು ವಿಶೇಷ ಇ-ಮೇಲ್ ಸೇವೆಯನ್ನು (infertilityhelp@yahoo.com) ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಭಗವಂತ ಸೋತಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಹಕರಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ART (ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ವೇಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವತ್ತು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಘಟ್ಟವಾದ್ದರಿಂದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಆಶಾಕಿರಣವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಂಡದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಅವನ್ನು ಆಕೆಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡ ಕೋಶವು ಭ್ರೂಣದ ಹಂತದವರೆಗೆ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ! ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಉಷ್ಣಾಂಶದವರೆಗೆ ಶೈತ್ಯಗೊಳಿಸಿ (ಎಂಬ್ರಿಯೋ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್) ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬಳಸಲೆಂದು ಭ್ರೂಣ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಗಳು ಬಳಕೆಗೇ ಯೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಲೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ದಾನಿಯ ಮುಖಾಂತರವೋ ಇಲ್ಲವೇ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಮಾರುವವರಿಂದಲೋ ಖರೀದಿಸಬಹುದು.



**ಯಾವುದೋ ಸ್ವಾಮಿ ಕೊಡುವ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿ ಎಂದು ಕಾಯುವ ಅಥವಾ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲೆಂದು ಗಂಡನಿಗೆ ಬೇರೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುವ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗಿವೆ. ಭಗವಂತ ಸೋತಲ್ಲಿ ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯ ಒದಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತ ನಾವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೆ?**

ಗಂಡಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅಷ್ಟೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅಂಡವೊಂದನ್ನು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಸಾಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅರಿವಿರುವ ಅಂಶ. ಆದರೆ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂದರೆ ದಶಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಏರ್ಪಡಬೇಕು. ಹಲವಾರು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯ ಪಾನ, ಒತ್ತಡ, ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಕಾಲ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಗಾತಿ ಗರ್ಭಧರಿಸದೇ ಇರಬಹುದು (ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ).

ಮೊದಲಾದರೆ ದಾನಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಗಂಡಿನ

## ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಸಹಕರಿಸಬಲ್ಲದು ವಿಜ್ಞಾನ

### ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್ (ಐ.ವಿ.ಎಫ್)

ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಧಾನ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹರಿದುಬರುವ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳೇ ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸಹಕಾರಿ. ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಹೈರಾಣಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ವರದಾನ. ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಅಂಡಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಚಲನಶೀಲ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಇಡೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚ 50,000ದಿಂದ 90,000 ರೂಪಾಯಿಗಳು ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.

**ಹಂತ 1** ಅಂಡಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಲು ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹಂತ 2** ಅಂಡಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ. ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹಂತ 3** ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಗಳ ಮಿಲನ.

**ಹಂತ 4** ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



### ಜೈಗೋಟ್ ಇಂಟ್ರಾಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ (ZIFT)

ದಂಪತಿಗಳ ಅಂಡ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗಗೊಳಿಸಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಖರ್ಚು 50,000 ರೂಪಾಯಿ ದಾಟುತ್ತದೆ.

### ಇಂಟ್ರಾಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ICSI)

ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಂಡದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಂಡ ಅಂಡವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಯ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗಲಾರದು ಎಂಬ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವೇ ಸೂಕ್ತ. ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು ಎಪಿಡಿಡೈಮಸ್‌ನಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೆಚ್ಚ: 50,000-90,000 ರೂ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ: ಶೇ. 35ರಷ್ಟು.

### ಗ್ಯಾಮೀಟ್ ಇಂಟ್ರಾಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರ್ (GIFT)

ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಅಂಡಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಅಂಡಗಳು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅತಿಕ್ರಮಣ ವಿಧದ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ವೆಚ್ಚ 50,000 ರೂಪಾಯಿ ಮೀರುತ್ತದೆ.

### ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್, ಫೈಬ್ರಾಯಿಡ್ಸ್, ವೆರಿಕೋಸೀಲ್ ಮೊದಲಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸೂಕ್ತ.

### ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದೆ ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಥವಾ ಲ್ಯೂಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮುಖಾಂತರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

### ಅಂಡ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣ ದಾನ

ಐ.ವಿ.ಎಫ್. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂಡಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ದಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಗಳನ್ನು ದಾನ ಪಡೆಯಲು 2000ದಿಂದ 5000 ರೂಪಾಯಿಗಳವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದಾನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರುಪಾಯಿಯವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು.

### ಇಂಟ್ರಾಯುಟೆರಿನ್ ಇನ್ಸೆಮಿನೇಷನ್ (IUI)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಗಂಡಸಿನ ಜನನಾಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗದ ಸಂತಾನಹೀನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೆಚ್ಚ: 2000ದಿಂದ 5000 ರೂಪಾಯಿ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 30ರಷ್ಟು.



ವೀರ್ಯದಿಂದಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವೃಷಣದಿಂದ ಲಾಗಲೀ ಕೆಲವೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೂ ಸಾಕು. ಇಂಟ್ರಾಸೈಟೋಪ್ಲಾಸ್ಮಿಕ್ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ICSI) ಎಂಬ ವಿಧಾನ ದಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು 1993ರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಜಿಯಂನಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಕೇವಲ ಮದ್ರಾಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ರಾಲಜಿ ಅಂಡ್ ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ರಿಪ್ರೊಡಕ್ಟಿವ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ 1997ರಿಂದ ಈ ಕಡೆ ಸುಮಾರು 500 ದಂಪತಿಗಳು ICSI ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗದೆ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ, ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಆಕೆಯ ಸಂಗಾತಿಯ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಗಗೊಳಿಸಿ, ರೂಪುಗೊಂಡ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಬಾಡಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (ಓರ್ವ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಳಿಯನಿಂದ ರೂಪುಗೊಂಡ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಕೊಟ್ಟು, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಸತ್ಯಕಥೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ನೋಡಿ)

ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆ: ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ದೋಷಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವಂತೂ ಬೆಂಕಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸುರಿದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಬೆಂಗಳೂರು ಅಸಿಸ್ಟೆಡ್ ಕಾನ್ಸೆಪ್ಷನ್ ಸೆಂಟರ್'ಗೆ 2002ರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಒಟ್ಟು 1920 ಜೋಡಿಗಳು ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ

## ಲಿಂಗ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಮೂರು ವಿಧಾನ

- ಮೈಕ್ರೋಸಾರ್ಟ್ ವಿಧಾನ
- ಪ್ರಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್
- ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ವಿಧಾನ

**ಮೈಕ್ರೋಸಾರ್ಟ್ ವಿಧಾನ**

1. y ಮತ್ತು x ವರ್ಣ ತಂತುಗಳನ್ನುಳ್ಳ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಭಿನ್ನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಈ ವಿಧಾನವು ಪ್ರತ್ಯೇಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಪ್ರತಿದೀಪ್ತಿ ಇರುವ ರಂಗನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. x ವರ್ಣತಂತುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದವಾದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ರಂಗನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.
3. ಇಂತಹ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣವನ್ನು ಬಿಡಲಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ರಂಗನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ x ವರ್ಣತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಡ್ ಮುಖಾಂತರ ಹಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ x ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಧನಾತ್ಮಕ ಚಾರ್ಜ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ y ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಋಣಾತ್ಮಕ ಚಾರ್ಜ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಇರಿಸಲಾದ ಚಾರ್ಜ್ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ x ಮತ್ತು y ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

x ವರ್ಣ ತಂತು

y ವರ್ಣ ತಂತು

**ಪ್ರಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್**

1. ಮೂಲತಃ ರೂಪಿಸಿದ್ದು ವಂಶವಾಹಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲೆಂದು. ದಂಪತಿಗಳ ದೇಹದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾದ ಅಂಡಾಣು-ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗಗೊಳಿಸಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಕೋಶವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕೋಶದಲ್ಲಿನ ವರ್ಣತಂತು ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆ ಭ್ರೂಣವು ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೋ

**ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ವಿಧಾನ**

ವೀರ್ಯಾಣು

ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರಾವಣ

ಎರಿಕ್‌ಸನ್ ವಿಧಾನ 1. ದಶಕದ ಹಿಂದೆಯೇ ರೂಪಿಸಲಾದ ವಿಧಾನ. ಸ್ನಿಗ್ಧ ದ್ರಾವಣದ ಮೇಲೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಸುರುವಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಲೆಯ ಭಾಗ ಭಾರವಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಳ ಭಾಗದೆಡೆಗೆ ಈಜತೊಡಗುತ್ತವೆ.

2. x ವರ್ಣತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗಿಂತ y ವರ್ಣತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಈಜಬಲ್ಲವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ತಳಭಾಗ ತಲುಪುವುದು ಬೇಗ. ಅವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ (ಐ.ಟಿ.) ಸಂಬಂಧಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಶೇ.37.5ರಷ್ಟು ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಐ.ಟಿ.ಯಲ್ಲಿದ್ದರು. ಎಂಟು ಗಂಟೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಅವರ ಕೆಲಸದ ಸಮಯ ಅವರ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನೇ ಹಿಂಡಿಹಾಕಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಸಂಭ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮಾಗಮ ಹೊಂದದ ದಂಪತಿಗಳು, ಸಂತಾನಹೀನತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತಾವು ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಂದು ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆ: ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂಡ ಉತ್ಪಾದನೆ ಆಗದ ಮಹಿಳೆಗೆ ಕ್ಲೋಮಿಫೀನ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ನಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 30,000 ರೂಪಾಯಿಯಷ್ಟು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊನಾಡೋಟ್ರೋಫಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ 10 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಟ್ರಾಯುಟೆರೈನ್ ಇನ್‌ಸೆಮಿನೇಷನ್‌ಗೆ 5000 ರೂಪಾಯಿ ವೆಚ್ಚವಾದರೆ, ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್‌ಗೆ 75 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರಾದ ನಮಗೆ ಇದು ತೀರಾ ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ವಿದೇಶೀಯರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಖರ್ಚು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅರಿವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅನೇಕ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಭಾರತ, ಉತ್ತರ ಕೊರಿಯಾ, ಇಸ್ರೇಲ್, ಇಟಲಿ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ನಕಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆ ಎಂಬ ಆರೋಪಗಳಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೇರುವ ಮುನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಸಂತಾನ ಹೀನತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವೇನೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಹಾಗೂ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಾರಕಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ದಂಪತಿಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜ್ಯ. ಹೆಂಗಸರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ದು ಮತ್ತು ಮೀನನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಋತುಚಕ್ರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಸುಕುಮಾರ ಕಶಾಯಮ್, ಕುಮಾರ್ಯಸವಮ್, ದದಿಮಾದಿಗ್ರಿತಮ್ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣಕಗ್ರಿತಮ್‌ಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಗಂಡಸಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳ ಚಲನೆ ಸಹಜವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಶ್ವಗಂಧಾರಿಷ್ಟಮ್, ಅಮೃತಪ್ರಾಶಗ್ರಿತಮ್ ಮತ್ತು ಅಭಯಾಮೃತ ರಸಾಯನಂಗಳು ಯೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಕೇರಳದ ಕೊಟ್ಟಕಲ್ ಆರ್ಯ ವೈದ್ಯ ಶಾಲಾದ ತಜ್ಞರು 'ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು ತಂದೊಡ್ಡುವ ಒತ್ತಡಗಳು ಸಂತಾನಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ




ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಗ್ರಹದಿಂದ ಅಂಡವನ್ನು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೊಳಿಸಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಿಂಗದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಂಡು

5

ಹೆಣ್ಣು

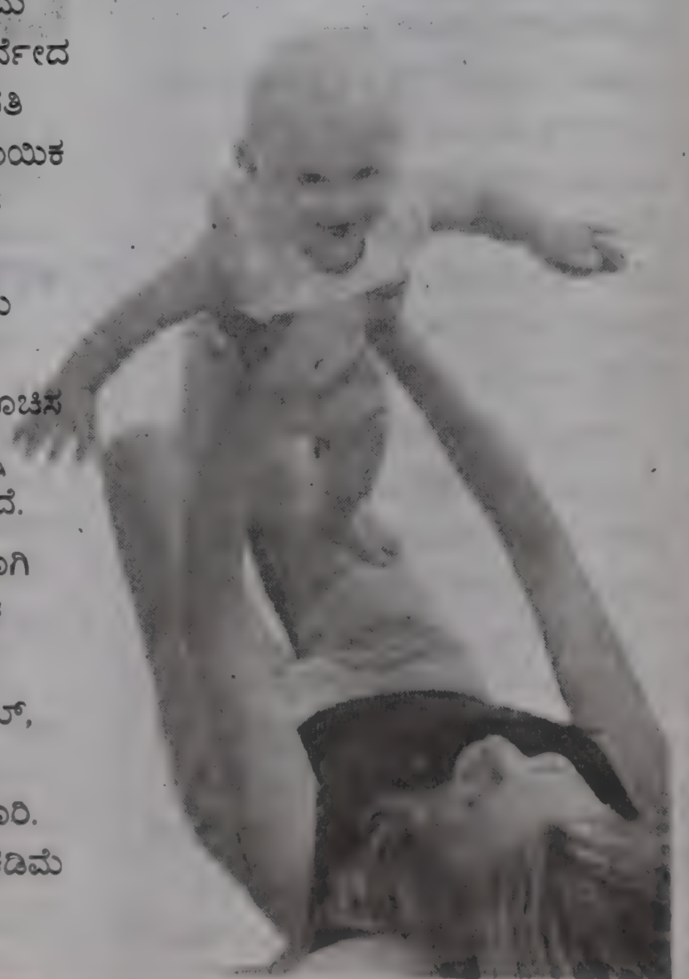
3. ಬೇಕಾದ ಲಿಂಗದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೆಚ್ಚದಾಯಕವಾದರೂ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು

3

x ವರ್ಣ ತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣು

y ವರ್ಣ ತಂತುವಿನ ವೀರ್ಯಾಣು

3. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚ. ಈ ವಿಧಾನ ಬೆಂಬಲಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ. 78-85ರಷ್ಟು. ವಿರೋಧಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಫಿಫ್ಟಿ - ಫಿಫ್ಟಿ ಅಷ್ಟೆ!



ನೀಡುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

**ನಿಮಗೆಂಥಾ ಮಗು ಬೇಕು?**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಹೀನರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು 'ಹೇಳಿ, ನಿಮಗೆಂಥಾ ಮಗು ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರ ಕೈಲಿರುವ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಪ್ರಿ ಇಂಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸಿಸ್ (ಪಿ.ಜಿ.ಡಿ). ಇನ್‌ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಜೇಷನ್ ತಂತ್ರದ್ದೇ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾದ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ತಾಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅದು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಗುಲುವ ವೆಚ್ಚ ಸುಮಾರು 19000 ಡಾಲರ್‌ಗಳು.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾದ ಲಾಸ್ ಏಂಜಲೀಸ್ ಮೂಲದ ಡಾ. ಜೆಫ್ರಿ ಸ್ಟೇನ್‌ಬರ್ಗ್ ಅವರು ಈಗಾಗಲೇ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು 'ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆ' ಎಂದು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅತ್ತ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ choose the sex of your baby.com, myboyorgirl.com ನಂತಹ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ತಾಯಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

ಈ ಟ್ರೆಂಡ್ ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟಬಹುದು? ಲಿಂಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ಆದರೆ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಇವತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ನಾಳೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣ, ಎತ್ತರ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸತೊಡಗಲಾರರು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಏನು ಗ್ಯಾರಂಟಿ? ಅದು ಬೇರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ? ವಿಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಬಹುದು? ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮಗೇ ತಿರುಗುಬಾಣವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ?

ಕಡೆಗೆ ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಗಿನಿಗಿಸುವ ಕೆಂಡದಂತೆ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ.

## ಸಂತಾನಹೀನತೆಗೆ ರಹದಾರಿಗಳು

*** ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು**

**ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ**

ಫೆಲ್ಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು, ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಓವೇರಿಯನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಂಡಗಳೇ ಲಭ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು), ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು, ಇತರೆ ರಚನೆಯಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು.

**ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ**

ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ. ವಾಸ್‌ಡಿಫರೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ವ್ಯಾರಿಕೋಸೀಲ್ (ಅಭಿಧಮನಿಗಳ ಕಾರಣ ವೃಷಣದ ಸುತ್ತಲೂ ರಕ್ತ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು), ಸಹಜವಾಗಿ ನೇತಾಡದೆ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೂತುಕೊಂಡಂತಿರುವ ವೃಷಣಗಳು, ಎಪಿಡಿಡೈಮಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

**ಸೋಂಕುಗಳು**

ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಷಯ.

**ಜೀವನ ವಿಧಾನ**

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ. ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕಗಳು, ಅತಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳಚೆಡ್ಡಿ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೃಷಣಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ - ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರಗಳು.

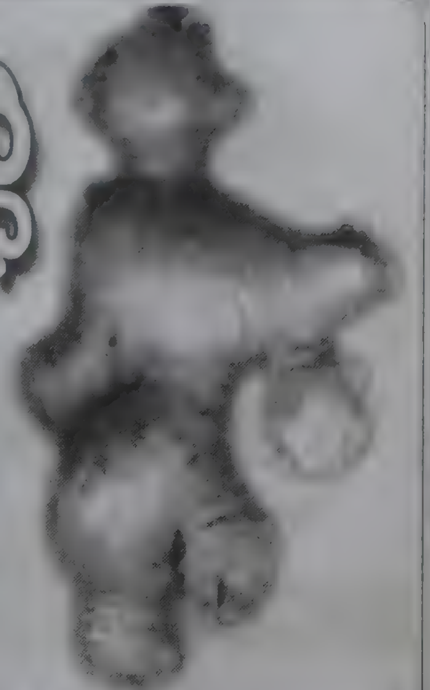
## ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಗೆ 'ಮೊಮ್ಮಗು'ವಿನ ಕಂಪನಿ!

ಇಂದು ವೃದ್ಧರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊರೆ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ 'ಸ್ಥಳ' ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ! ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವ ವೃದ್ಧರು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿತನದಿಂದ ಮಂಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೃದ್ಧರನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು 'ಮೆಸುಚುಸೆಟ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ'ಯು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ, ಸುಂದರ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. 2-3 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನಷ್ಟೇ ಎತ್ತರ ಇರುವ ಈ ಬೊಂಬೆ, ಸಿಲಿಕಾನ್‌ದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ತುಂಬಾ ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಹಾ, ಉಪಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೂಟ, ರಾತ್ರಿಯೂಟ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸುಮಧುರವಾದ ಕಂಠದಿಂದ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬಿದ ನಗೆ, ಮುಗುಳ್ನಗೆ ತುಂಬಿದ ತುಟಿಗಳು ನೋಡುಗರಲ್ಲಿ ಮಮತೆಯ ಹೊನಲನ್ನೇ ಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ವೇಳಾ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಬೊಂಬೆಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಫೀಡ್' ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಪ್ರೀತಿ, ಆರೈಕೆ ನೀಡುವ ಈ ಬೊಂಬೆ ಎಂಥರವನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಇದರ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರಲಾರರು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಈ ಬೊಂಬೆ 'ಸತ್ತು' ಬಿಡುತ್ತದೆ! ಆಕೃತಿ ಮುದುಡಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ 'ಅಗಲುವಿಕೆ'ಯನ್ನು ವೃದ್ಧರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು 'ಬೊಂಬೆ ಮಕ್ಕಳು' ಕ್ಷೇಮದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

# ಶುಂಠಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶುದ್ಧಿ



ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ನಾಗರಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಶುಂಠಿ ಕಟುರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದು.

- ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಅಶಕ್ತತೆ ತೊಲಗುತ್ತದೆ.
- ಅರುಚಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಗಳಿರುವಾಗ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಮವಾತವಿರುವಾಗ ಶುಂಠಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಗಳಿರುವಾಗ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು.
- ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವಾಗ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಎರಡು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಎದೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು 20 ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಜಜ್ಜಿ, ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ರಸವಾಗಿಸಿ ಸೋಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸೋಸಿ ತೆಗೆದ ಆ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಗಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಹಸಿಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರೋಗ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಸೋಂಕದಂತೆಯೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಪುರುಷತ್ವ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀತ್ವ ಕೊರತೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ - ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲಾ ಅರ್ಧ ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಶುಂಠಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೇಯಿಸಿದ ಒಂದು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೈಲುತುತ್ತದ ಲವಣಾಂಶ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿ ಧಾತು ಬಲವನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನ ಭಾಗ್ಯವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಸುಣ್ಣದಂಶ, ರಂಜಕ ಮುಂತಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಧಾತುಗಳು, 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಹ ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯ ಸುಣ್ಣದಂಶದಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ರಂಜಕದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗದೇ ಇರುತ್ತದೆ. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವು ಚರ್ಮ ಒಣಗದಂತೆಯೂ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳದಂತೆಯೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯ ಪುಡಿಯ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹಾಲಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

✍ ಬಿ. ಮಂಜುಳಾಭಟ್ ಕುಕನೂರು

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ, ಅಂಚೆ: ಕುಕನೂರು,
ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583232






ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

● **ರಕ್ತ ಏಕೆ ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ?**

**ಶಿವಾನಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ರಕ್ತವು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ - ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets). ಕಶೇರುಕಗಳ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಶೇರುಕಗಳ (ಕೀಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಣವಿರದ ಕಾರಣ, ಅದು ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● **ನಾವೇಕೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ?**

**ವೀರೇಗೌಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಕನಸು, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ಅಥವಾ ಶ್ರವ್ಯ ಅನುಭವಗಳ ಸಮೂಹ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ನಿಜವಾಗಿರದೆ, ಭ್ರಮೆಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ಹಂತ (Rapid Eye - Movement - REM Phase) ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ಹಂತ. (Non-Rapid Eye Movement - NREM phase). ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. N.R.E.M.ನ 90 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ R.E.M. ಹಂತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಐದಾರು ಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಾತ್ರಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. R.E.M.ನ ಅವಧಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರೂಡ್ ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದ ಕೆಲವು ಹುದುಗಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

● **ಗಂಡಸರಿಗೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಏಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?**

**ಶಿವರಾಂ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು**

ಗಂಡಸರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಾದ ವೃಷಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂಥ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಖ, ಎದೆ, ಕಂಕುಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

● **ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ?**

**ಸಂಪತ್, ಮೈಸೂರು**

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಧ ಜನಕ(Antigens) ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 'ಬಿ' ರೋಧಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ರೋಧಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, 'ಒ' ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಎರಡನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯ (Antibodies) ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು, ಅದೇ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವಾಗಿರದೆ, ಇತರೆ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: 'ಎ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ, ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಧಜನಕಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆರ್‌ಎಚ್ (Rh) ಎಂಬ ಅಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು, ಮೊದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲೇಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ?**

**ಜಯರಾಂ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ**

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ, ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಂಡಸರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಶ್ರುತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಕೋಮಲವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರುತಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ■

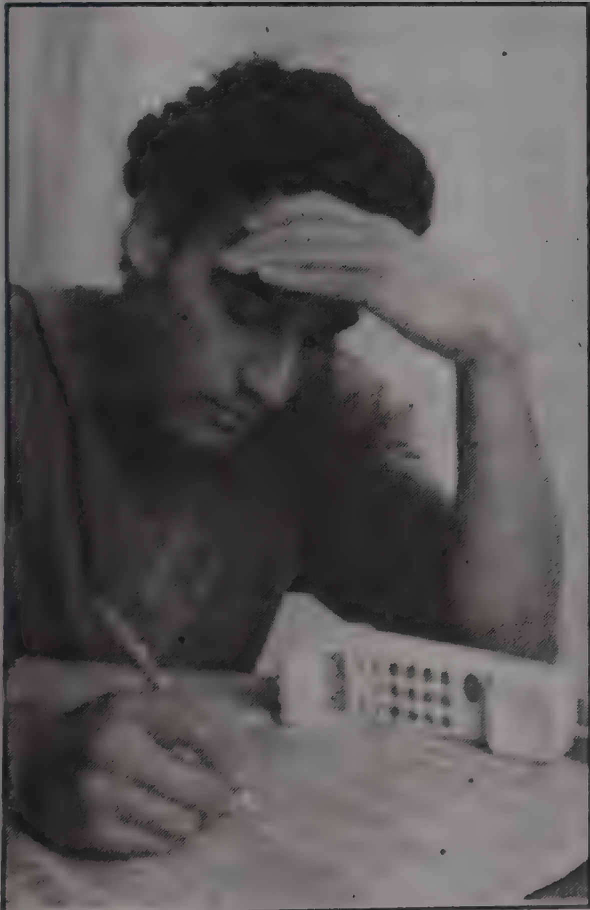
**ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು**

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

**ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ** (ಪ)
**'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ**
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

**ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಧುಮೇಹ, ದೊಡ್ಡ ಶರೀರ... ಇವೆಲ್ಲ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ 'ನಿರುದ್ಯೋಗ'ದೊಂದಿಗೂ 'ಹೃದ್ರೋಗ' ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?**



ಹೃದಯರೋಗ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೇ ಮೀಸಲು ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಡವರಿಗೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮನೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೃದ್ರೋಗ! ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದಯ ರೋಗತಜ್ಞ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಡಾ। ರಾಮ್‌ಕುಮಾರ ಕರೋಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ನಿರುದ್ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನೋ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದಿಂದೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಿದೆ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವದು ಒಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತ, 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯಾದರೂ 'ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಜ್' ತುಂಬಾ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗ

# ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ

[illegible]

## ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

[illegible]

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ

[illegible]

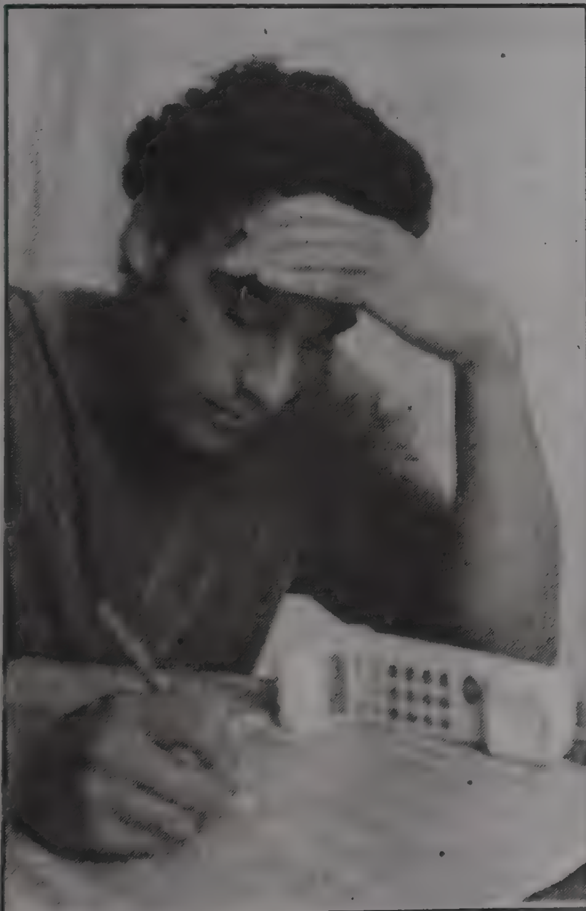
ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 560010.

ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಧುಮೇಹ, ದೊಡ್ಡ ಶರೀರ... ಇವೆಲ್ಲ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ 'ನಿರುದ್ಯೋಗ'ದೊಂದಿಗೂ 'ಹೃದ್ರೋಗ' ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?



# ನಿರುದ್ಯೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ



ಹೃದಯರೋಗ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೇ ಮೀಸಲು ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಡವರಿಗೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮನೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೃದ್ರೋಗ! ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದಯ ರೋಗತಜ್ಞ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಡಾ। ರಾಮ್‌ಕುಮಾರ ಕರೋಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ನಿರುದ್ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನೋ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಿದೆ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವದು ಒಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತ, 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯಾದರೂ 'ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಜ್' ತುಂಬಾ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗ




ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

● **ರಕ್ತ ಏಕೆ ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ?**

**ಶಿವಾನಂದ, ಬೆಂಗಳೂರು**

ರಕ್ತವು ನೀರು ಮತ್ತು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಗೆ - ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets). ಕಶೇರುಕಗಳ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ವರ್ಣದಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೀಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಶೇರುಕಗಳ (ಕೀಟಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ಣವಿರದ ಕಾರಣ, ಅದು ಬಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● **ನಾವೇಕೆ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ?**

**ವೀರೇಗೌಡ, ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಕನಸು, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ಅಥವಾ ಶ್ರವ್ಯ ಅನುಭವಗಳ ಸಮೂಹ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಪಡೆದ ಅನುಭವಗಳ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ನಿಜವಾಗಿರದೆ, ಭ್ರಮೆಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹಂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ಹಂತ (Rapid Eye - Movement - REM Phase) ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ಹಂತ. (Non-Rapid Eye Movement - NREM phase). ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಕನಸು ಕಾಣುವುದು. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. N.R.E.M.ನ 90 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ R.E.M. ಹಂತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ಐದಾರು ಬಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಾತ್ರಿ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. R.E.M.ನ ಅವಧಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಡ್ ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರದ ಕೆಲವು ಹುದುಗಿದ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಕನಸುಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

● **ಗಂಡಸರಿಗೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಏಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ?**

**ಶಿವರಾಂ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು**

ಗಂಡಸರು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳಾದ ವೃಷಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ, ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಂಥ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮುಖ, ಎದೆ, ಕಂಕುಳು, ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

● **ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತಾರೆ?**

**ಸಂಪತ್, ಮೈಸೂರು**

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪುರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಧ ಜನಕ(Antigens) ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 'ಬಿ' ರೋಧಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ರೋಧಜನಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, 'ಒ' ಗುಂಪಿನ ಜನರು ಎರಡನ್ನೂ ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯ (Antibodies) ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು, ಅದೇ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದವಾಗಿರದೆ, ಇತರೆ ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: 'ಎ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. 'ಎಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಓ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ, ರೋಧಜನಕಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ಅನುವಂಶಿಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ರೋಧಜನಕಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಆರ್‌ಎಚ್ (Rh) ಎಂಬ ಅಂಶವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು, ಮೊದಲೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲೇಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ?**

**ಜಯರಾಂ, ಕೊಳ್ಳೇಗಾಲ**

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರೂ, ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಅಂಗಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಂಡಸರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ, ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಗಂಡಸರ ಧ್ವನಿ ಗಡುಸಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯ ಶೃತಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಧ್ವನಿಯು ಕೋಮಲವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶೃತಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ■

## ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

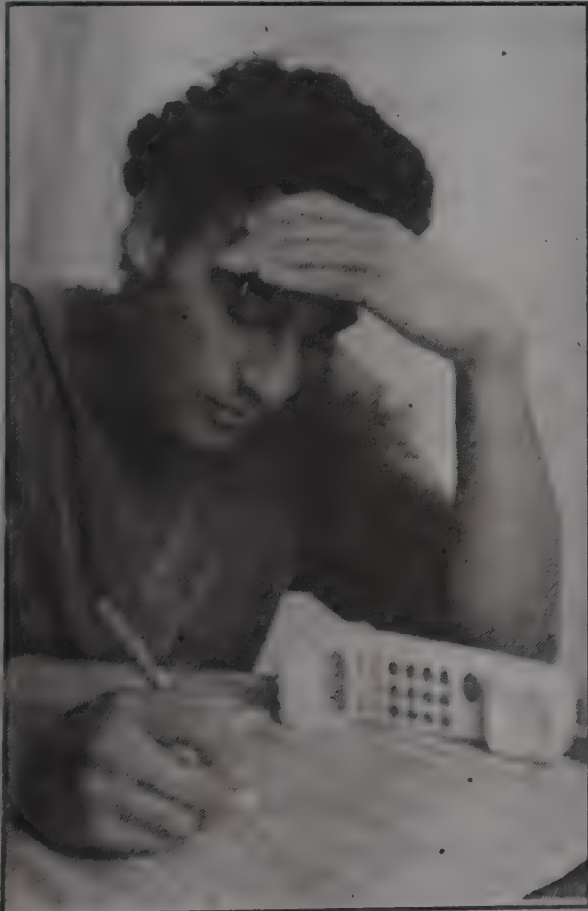
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓐ
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಧುಮೇಹ, ದೊಡ್ಡ ಶರೀರ... ಇವೆಲ್ಲ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ 'ನಿರುದ್ಯೋಗ'ದೊಂದಿಗೂ 'ಹೃದ್ರೋಗ' ಗೆಳೆತನ ಮಾಡಿದ್ದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?



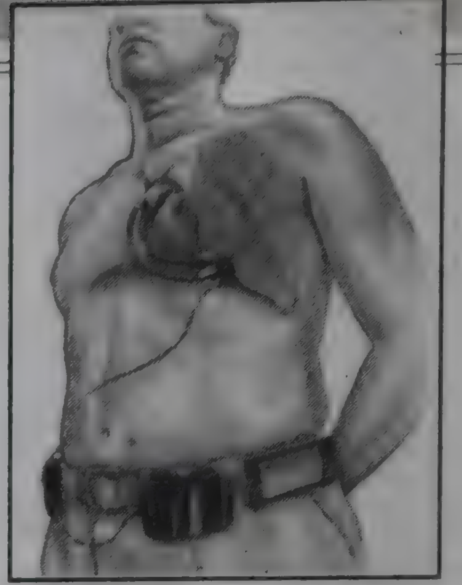

# ನಿರುದ್ಯೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ



ಹೃದಯರೋಗ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೇ ಮೀಸಲು ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗ ಸುಳ್ಳಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಡವರಿಗೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ಮನೆಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೆಡೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಹೃದ್ರೋಗ! ದೇಶದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೃದಯ ರೋಗತಜ್ಞ ಪದ್ಮಭೂಷಣ ಡಾ। ರಾಮ್‌ಕುಮಾರ ಕರೋಲಿ ಹೇಳುವಂತೆ ನಿರುದ್ಯೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇನೋ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲದಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಂ. 1 ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ, ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಿದೆ. 30ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವದು ಒಂದು ಆಘಾತಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದರೆ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಮಹಾಮಾರಿಯಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಲಿದೆ. ಅಂದರೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ಭಾರತ, 21ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನೂ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ ಯಾದರೂ 'ಕೊರೊನರಿ ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಜ್' ತುಂಬಾ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರವೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೃದ್ರೋಗ



ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಅನುವಂಶೀಯತೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಧುಮೇಹವೂ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ನಾಳಗಳು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು- ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಹೃದ್ರೋಗ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ನಂತರವೇ (40-45ನೇ ವಯಸ್ಸು) ಹೃದ್ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇಂದು ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿತನದ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಡ್ರಿನ್ಯೆಲಿನ್‌ನಂಥ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೊಮೊಸಿಸ್ಟೀನ್ ಕೂಡ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಅಮೀನೊ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಆಗಿದ್ದು, ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳು ಮುದುಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಿತಿಮೀರಿದ ಉತ್ತೇಜನೆ ಅಥವಾ ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸತತ ಚಿಂತೆಯು ಧಮನಿಗಳ ವಿಸ್ತಾರ-ಮುದುಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕ್ಷೀಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಕೆಲವು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ. ಕೆಲಸದ ರೀತಿಗಳೂ ಬದಲಾಗಿವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತಿಗಿಂತ ಮೆದುಳಿನ ಕಸರತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಅನಿಶ್ಚಿತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆಗಳ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಏರು-ಪೇರು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ●

# ರೋಗ ನಿವಾರಕ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ

● ಬಿ.ರಾಮಪ್ರಸಾದ ಭಟ್, ಕುಕನೂರು.

ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಮೂಲಿಕೆಯೊಂದರ ಬೀಜ. ಇದು ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವುಗಳು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಕಪ್ಪು, ಬೂದು, ಜೇನುಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳು ಬೆರೆತವೆಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಣಿಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐದು ಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ಎರಡು, ಮೂರು... ಹೀಗೆ 11 ಕೋನಗಳಿರುವ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳೂ ಇವೆ. ಒಂದೇ ಕೋನವುಳ್ಳ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ತುಂಬಾ ವಿರಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೊಂದು ವಿಧದ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ.

[illegible]

ಮಾಲೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಧರ್ಮದವರು, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಧರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೀವೂ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ನರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯಂತೆ! ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೆದುಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ದೃಢವಾದ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತಹ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವವರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಚಿನ್ನದ ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಂತಿಗಳಿಂದ ಪೋಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

[illegible] ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬಾರದು. ಅವನ್ನು ಧರಿಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಂಬಳಿಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೇಷ್ಮೆ ವಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಡಬೇಕು.

ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿನ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಭಾರತೀಯ ಹಾಗೂ ವಿದೇಶಿ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಿಂದ ಚೂರ್ಣ, ಭಸ್ಮ, ವಿಭೂತಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ 40 ದಿನಗಳ ವರೆಗಾದರೂ ಅದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಈಗ ಖಚಿತವಾದಂತಾಯಿತು. ಇದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.


ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:
ಬ್ರಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ, ಅಂಚೆ ಕುಕನೂರು-583 22.
ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

# ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆ

ಒಳಾಂಗಣ ಎಂದರೆ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇಲ್ಲಿ ಮನೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ವಾಸಿಸುವ ಮನೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಛೇರಿ, ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳ, ನಾಟಕ ಮಂದಿರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆ ಎಂದರೆ ವಾಯು ಕಶ್ಮಲತೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ನಮಗೆ ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ಬಿಸಿಲು, ವಾಸನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಮ್ಮ ತಜ್ಞರು ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಹೊರಾಂಗಣ ವಾಯುಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಚಿಂತಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಜನರು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ವೇಳೆ ಕಳೆಯುವರು. ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರೆಂಟು ತಾಸು ಕಳೆಯಬಹುದು. ಉಳಿದ ವೇಳೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವರು. ಒಳಾಂಗಣ ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರದೂಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ರೋಗಿಯಾಗುವನು. ಅವನ ಜೊತೆ ಬದುಕುವವರೆಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ರೋಗಿಯಾಗುವುದು. ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು. ದೇಶಕ್ಕೆ ದೇಶವೇ ರೋಗಿಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಕಾರಣ ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯು ಪ್ರದೂಷಣೆ ಮಹತ್ವದ್ದು.

ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯು ಕಶ್ಮಲಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಗಳೆಂದರೆ-





ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತೋರಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೃದಯದ ರೋಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೊರಗಿ ಸಣಕಲಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

- ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

1. ಮನೆಯ ಅಥವಾ ನಿವೇಶನದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಚ್ಚೆ, ಕೊಳಚೆಗಳು ತುಂಬಿದ್ದರೆ; ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿಗಳು ಸುತ್ತುವರೆದಿದ್ದರೆ; ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳಿಂದ ಸಮೀಪವಿದ್ದರೆ ತೀರಿತು. ಒಳಾಂಗಣ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸುತ್ತುವರೆದ ಹೊಲಸು ಒಳಗೆ ನುಸುಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುವ ಹೊಲಸು, ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಲಸು ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಒಳಾಂಗಣವು ಜಾಸ್ತಿ ಮಲಿನವೆನಿಸುವುದು.
2. ನಿವೇಶನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಹವೆಯಾಡದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಶಾಪವೇ ನಿಜ. ಈಗ ಕಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ಹವೆಯಾಡುವಿಕೆಯ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು. ಹಿಂದೆ ಕಟ್ಟಡಗಳನ್ನು ಹವೆಯಾಡುವಂತೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಳೆಯ ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ಈಗ ಕಟ್ಟಿದ ಶಾಲೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಗಾಬರಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿನ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹವೆಯಾಡಲು ಬಾಗಿಲಮೇಲೆ, ಕಿಡಕಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹವೆಕಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಟ್ಟಡಗಳು ಹವೆಕಿಂಡಿಗಳ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೇ ಎತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ನಿವೇಶನವನ್ನು ಸೇರಿದ ಹವೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲೆಯುವುದು. ಅದರ ವಿಷವಾಯುಗಳು ಹೊರಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.
3. ಇನ್ನೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುವಾಗ ಬಳಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಿಮೆಂಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆ ನಿವೇಶನ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗದ ತಾಣ ಇದ್ದಂತೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಜಂಪು ಹಿಡಿದು ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಬೂರಸು ಬೆಳೆದು ಒಳಗಿನ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಬೂರಸಿನ ಬೀಜಗಳು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹವೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ತರುವುದು. ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟುವಾಗ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡ ಹಣವೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಪಾಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಜೊಂಡಿಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೀಟಗಳ ಮನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೃತ್ರಿಮ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಾದರೆ ಫಾರ್ಮಾಲಿನ್ ಹವೆಯು ದೇಹ ಸೇರಿ ತನ್ನದೇ ಆದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

4. ಇನ್ನು ನಿವೇಶನದಲ್ಲಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಲ್ಲೆಣ್ಣೆಯ ದೀಪ, ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ, ಬೇರೆ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ ಒಳ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಲೆ ಉರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಕುಳ್ಳು, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಇದ್ದಲಿಗಳು ತಮ್ಮವೇ ಆದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಸೂಸುತ್ತವೆ. ಒಳ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ.
5. ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಳಸಲಾದ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ತಿಗಣೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ಇರುವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಗೆಮೆಕ್ಸಿನ್ ಪುಡಿ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ

ಅನಾಹುತವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಇವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಜನರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.

**ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ**

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರು ದೂಶಿಸುವುದು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಲಿದೆ. ತಾವು ವಾಸಿಸುವ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಇರಬಾರದೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಕ್ಷಣ ಆಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಬಹುದು.

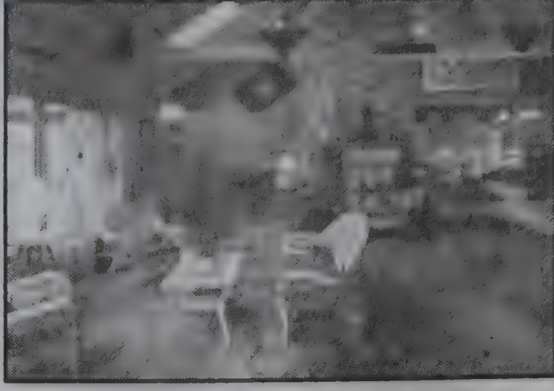
ತಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖವಾದವು- ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಕಂಡು ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಗಂಟಲು ಉರಿ ಕಂಡು ಕೆಮ್ಮುವುದು, ತಲೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು, ತಲೆಭಾರವಾಗಿ ದೇಹವು ಆಯಾಸದಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಆ ಪ್ರದೂಷಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ಸಾಕು, ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುವುವು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರ ಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕೆಲಕಾಲದವರೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುವು. ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ಪುಪ್ಪುಸದ ಉರಿಯೂತಣೆ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಕಂಡು ಹಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯು



ವುವು ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಪಾಯವನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಹಲವು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತೋರಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಹೃದ



ಯದ ರೋಗಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೊರಗಿ ಸಣಕಲಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಒಳಾಂಗಣ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರಗೊಳಿಸಬೇಕಿದೆ.

### ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಕಾರದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ, ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೂಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

1. ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ ಅನಿಲವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಆಫೀಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹವೆಯಾಡುವಂತೆ ಕಟ್ಟಡ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು.
3. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಫ್ಯಾನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಕಸುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾನ್ ಇರಲೇಬೇಕು.
4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ತಂಬಾಕು ಸೇದಕೂಡದು. ಹೊರಗಿನವರು ಬಂದರೂ ಅವರಿಗೂ ಸೇದಲು ಆಸ್ಪದ ಕೊಡಬಾರದು.
5. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
6. ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಪಾಸಿಸಬೇಕು. ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.
7. ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಇರಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಹಾಗೂ ಕಕ್ಕಸುಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಬೇಕು.
8. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಇಂಧನಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
9. ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ಲೈವುಡ್ ಬಳಸಬೇಕು.
10. ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ವಿಷ ಬಿಡುವಂಥ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

## ನೀರು ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು!

ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪಚನವಾದ ಬಳಿಕ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಂಪು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಔಷಧದ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಕೆಲ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಔಷಧದಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

**ಔಷಧವಾಗಿ ನೀರು**

- ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟು ಗಾಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರ ಬೆಂದ ಅಂಗವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ಗುಳ್ಳೆ ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯ ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ, ಸುಟ್ಟ ಅಂಗದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಡಿ. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಸುಟ್ಟಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಯಾರಿಗೆ ಆಗಲಿ ಪೆಟ್ಟುಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಉಳುಕು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಸಹ ಇರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಾವು ಹೆಚ್ಚುವುದಾಗಲಿ, ನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದಾಗಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಾವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ನೋವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಕೊಯ್ದಗಾಯ ನೋವು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಕಷ್ಟು ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನೋವೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿನೀರು ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮೊಣಕಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಧಿವಾತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

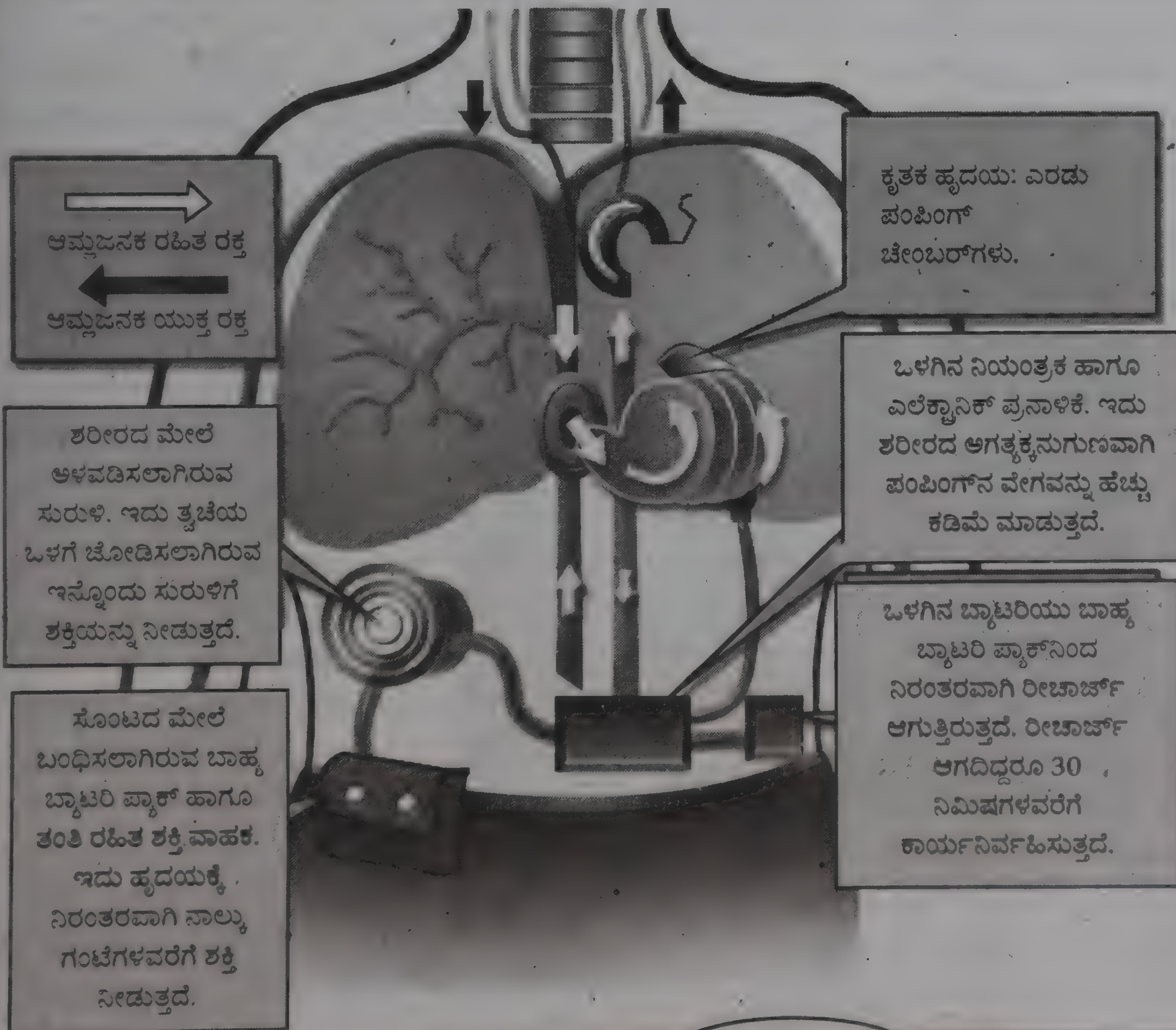
# ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ಹೃದಯ!

**ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವು ಯಶಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಬಂಜೆಯರಿಗೆ ಸಂತಾನ, ಅಂಧರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ... ಮುಂತಾದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಕೆಟ್ಟುಹೋದರೆ, ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಸುಸಮಯ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಬರಲಿದೆ.**

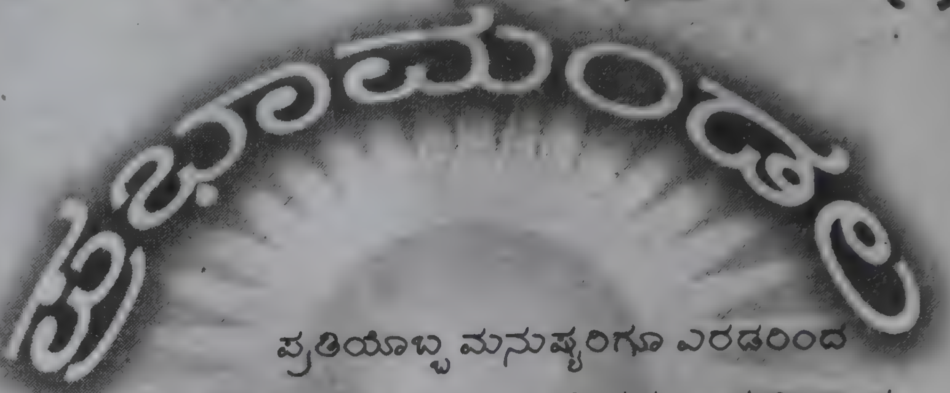
ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಶೀಘ್ರವೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಹೃದಯ ಬದಲಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಶೇ.ನೂರರಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರವೇ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕೃತಕ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸರಕಾರಿ ಮಾನ್ಯತೆ ದೊರೆಯಲಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ 'ಎಬಿಯೊಮೆಡ್' ಎಂಬ ಬಯೋಟಿಕ್ ಕಂಪನಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ ಈ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯನ್ನು 'ಕ್ಲಾಟ್ ಪ್ರೂಫ್ ಎಬಿಯೊಕಾರ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಂಪನಿ ಈ ಮೊದಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದ ಸಲಕರಣೆಯಿಂದ ಆರರಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸ್ಟ್ರೋಕ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು. ಹೊಸ ಹೃದಯ, ಆ ಸಲಕರಣೆಯ ಸುಧಾರಿತ ತೂಕವಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಲಾಟ್-ಪ್ರೂಫ್ ಆಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲಾರವು: ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಮಣಿಯುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿತ ಈ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು 'ಬ್ಲಡ್ ಪಂಪಿಂಗ್ ಚೇಂಬರ್ಸ್' ಇವೆ. ರಕ್ತ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಈ ಹೃದಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಎರಡೂ ಬದಿಯ ಪಂಪ್‌ಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪಂಪ್‌ಗಳು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಕೃತಕ ಹೃದಯದೊಳಗೆ ಅಳವಡಿಲಾಗಿರುವ ಬ್ಯಾಟರಿಯಿಂದ ಈ ಪಂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ ರೀ-ಚಾರ್ಜ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೀ-ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬ್ಯಾಟರಿ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬ್ಯಾಟರಿ ಪ್ಯಾಕ್, ತ್ವಚೆಯ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಳುಹಿಸಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟರಿಯನ್ನು ರೀ-ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೃತಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಟ್ಯೂಬ್ ಅಥವಾ ತಂತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿನ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಈ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸೆನ್ಸಾರ್‌ನಿಂದ ರೋಗಿ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

*(21ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)*



# ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲ



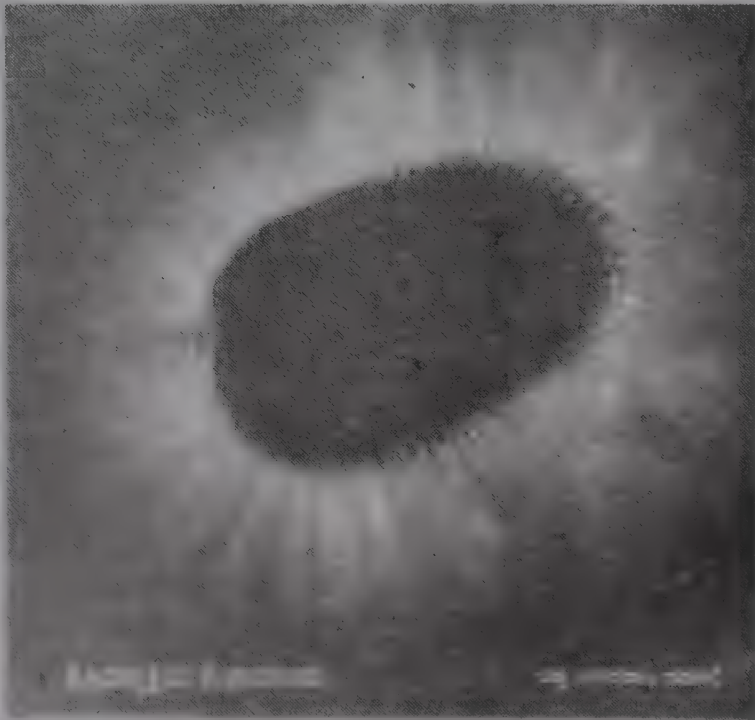
**ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಎರಡರಿಂದ ಏಳು ಇಂಚಿನವರೆಗೂ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಸೀಮಿತ ರೇಖೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಇದೇ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು, ಮುಂಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಈ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.**

✍ ಪ್ರವೀಣರಾಜು ಸೊನ್ನದ

**ಯಾ**ವುದೇ ದೇವರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ತಲೆಯ ಹಿಂದುಗಡೆ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಿಗಳ, ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ, ದೇವರ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸುತ್ತಲೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಯಾಕೆ? ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗಿಗಳು ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರ ಮುಖ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ತೇಜೋಮಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರು ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಕಾಂತಿಯ ತೇಜಸ್ಸಿನ ರೂಪವೇ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಾಗಿ ಒಡಮೂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಆ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ನೋಡಿದ ನೂರಾರು ಜನರಲ್ಲಿ, ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನೇ ನೋಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೆನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವರನ್ನೇ ಗಮನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ನೂರಾರು ಜನರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅವರ ಮೈತ್ರಿ ಬಯಸುವುದು ಏತಕ್ಕೆಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲಗಳಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು ತಾಳೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಂದಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲ (ಓರಾ) ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರಭಾಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ 'ಓರಾ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಎರಡರಿಂದ ಏಳು ಇಂಚಿನವರೆಗೂ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಸೀಮಿತ ರೇಖೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವ ಇದೇ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳು, ಮುಂಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಈ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲದ ಮೂಲಕ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹಿಂದಿನ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೈವೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.



ಇತ್ತೀಚಿನ ಛಾಯಾ ಪುರುಷ ತಂತ್ರವು ಓರಾದ ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ. ಉದಾ: ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಾಗೂ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಓರಾ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಆಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಿರಣಗಳು ಮೂಡಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿರುವ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಗುಳೇದಗುಡ್ಡದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಯೋಗಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೀಲಿನ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಮೂಲಕ ಓರಾ ನೋಡುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಓರಾ ನೋಡುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಪಸ್ವಿಗಳು ಧ್ಯಾನಾಮಗ್ನರಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಬರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಓರಾದ ಸಂವೇದನೆಯಿಂದಲೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಗಮನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಓರಾ ಕೇವಲ ಎರಡರಿಂದ ಏಳು ಇಂಚು ಇದ್ದರೆ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳ, ಸಾಧಕರ ಓರಾ 100 ಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ 200 ಮೀಟರ್ ವರೆಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಗಾಢವಾಗಿ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ನಾವು ಓರಾದಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಳಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಕನ್ನಡಿಯೇ ಓರಾ ಆಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಓರಾ ನೋಡಿಯೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಓರಾವನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುಷ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಪ್ರಭೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯದ


ಕಿರ್ಲಿಯನ್ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಮೂಲಕ ಓರಾ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಚಿತ್ರ :ಸುರೇಶ್ ವಗ್ಗಾ

ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಸಸ್ಯಗಳ ಪ್ರಭಾಮಂಡಲಗಳನ್ನೂ ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಎಲೆಯ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ರೇಖೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಆ ಎಲೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಓರಾದ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಓರಾವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಕೆಲವು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇಚ್ಛಾಮರಣಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಸಾವನ್ನು ತಾವೇ ಕಂಡುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕೀಲಿನ ಫೋಟೋಗ್ರಾಫಿ ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಚಿತ್ರವನ್ನೇ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಶ್ರಮದ ಶಿಷ್ಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಜನಫರ್ ಎಂಬವರನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ ಓರಾದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಮುಂಬಯಿ, ಪುಣಾಗಳಲ್ಲಿ ನೇಮಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಓರಾದ ಚಿತ್ರ ಪೂರ್ಣ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಓರಾದ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಗ್ರವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು, ನಾದಬ್ರಹ್ಮ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು, ಹಸಿವೆಯಿಂದಿರುವವರನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದವರನ್ನು- ಹೀಗೆ ಅನೇಕರ ಓರಾವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಓರಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಪ್ರಾಣಿಕ್ ಹೀಲಿಂಗ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ'ಮತ್ತು ಗುಳೇದಗುಡ್ಡದಲ್ಲಿ ಓರಾದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗೂಢಚಾರ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಈ ಓರಾದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾ: ಯಾವುದೇ ಕೊಲೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಹೀಲಿಂಗ್ ಫೋಟೋಗ್ರಫಿಯನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿರಣಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಗಾರನನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಮಾರುತಿ ನಗರ, ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ - 587203.

(19ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ## ಬ್ಯಾಟರಿ ಚಾಲಿತ...

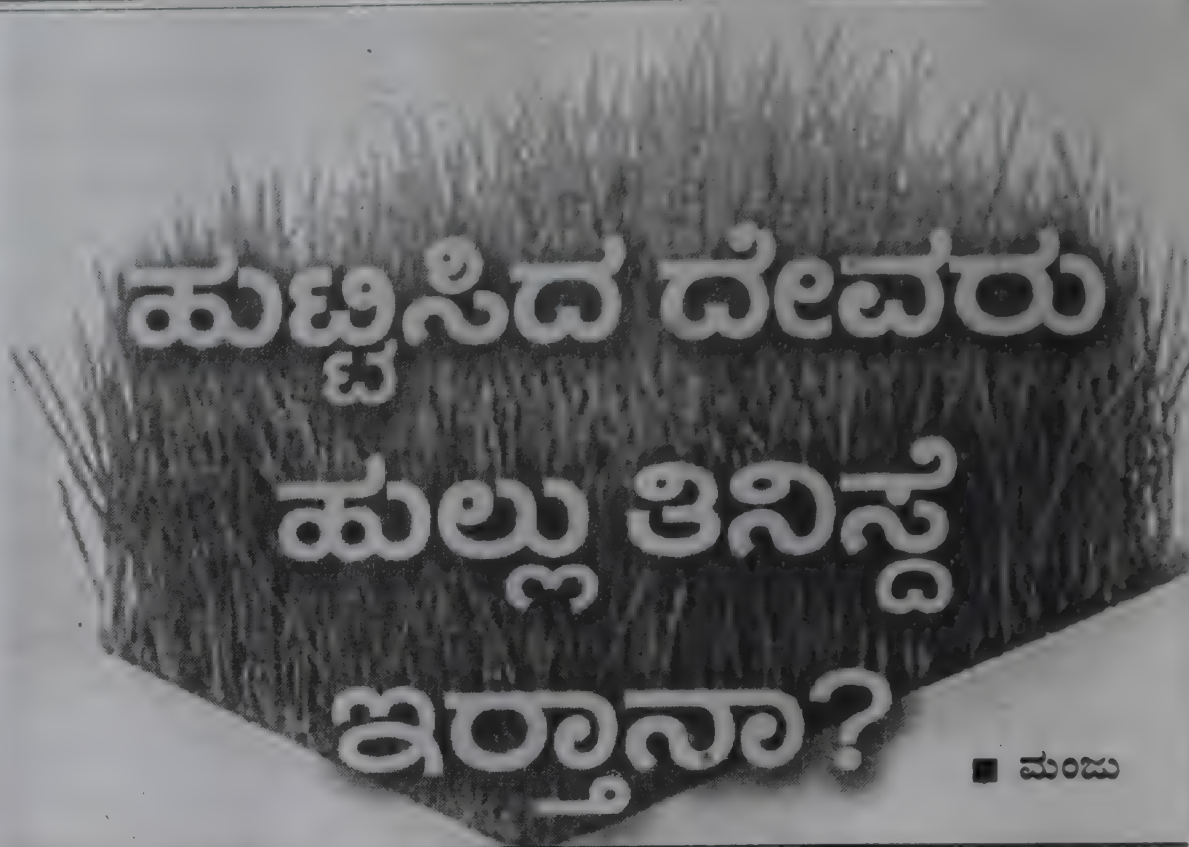
### ಎಬಿಯೊಕೋರ್ ಹೃದಯದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು

- ಭಾರ ಎರಡು ಪೌಂಡ್ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣಿನ ಆಕಾರ
- ಟೈಟಾನಿಯಂ ಧಾತು ಹಾಗೂ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಂಪ್, ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.
- ಇದು ತುಂಬಾ ನಿಶ್ಶಬ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಿಂದಲೂ ಇದರ ಸದ್ದು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಪಂಪ್ ಮೋಟಾರ್ ತಿರುಗುವ ವೇಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 4000 ರಿಂದ 8000 ಸುತ್ತು.
- ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಕೂಡ ಇದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತವಾದಾಗ ಇದು ಅಲಾರ್ಮ್ ಮೂಲಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

'ಎಬಿಯೋಮೆಡ್'ನ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಸಾರಾ ಗೋಲ್ಡ್ ಸ್ಟೀನ್ ಹೇಳುವಂತೆ "ಈ ಹೊಸ ಕೃತಕ ಹೃದಯ, ಹಳೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಕೃತಕ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಎರಡು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗದಿರುವಂತೆ ಹೊಸ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಹೊಸ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಲಿರುವ, ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಾವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೇ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದೆಂದು ಗೋಲ್ಡ್‌ಸ್ಟೀನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಈಗ 8,76,000 ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸ ಹೃದಯಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗುವ ನಿಜವಾದ ಹೃದಯಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳ ಕಾಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲರ ದೃಷ್ಟಿ 'ಕ್ಲಾಟ್ ಪ್ರೂಫ್' ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆಯೇ ಇದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಈ ಹೃದಯವನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ, ಹೈಟೆಕ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಔಷಧಿ (ಇಮ್ಯುನೊಸುಪ್ರೆಶಿಂಗ್ ಡ್ರಗ್) ಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ದಾನಿಯ ಕಸಿ ಮಾಡಿದ ಹೃದಯವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಈ ಇಮ್ಯುನೊಸುಪ್ರೆಸಿಯ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರ ಆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರವಾಗುತ್ತದೆ. •




■ ಮಂಜು

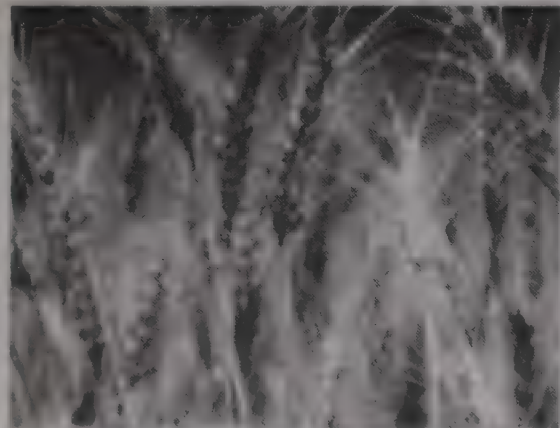
**ಮಾನವನ ರೋಗಗಳಿಗೆಂದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲೂ ಒಂದು. ಹುಲುಮಾನವನಿಗೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಇದು ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ? ಓದಿ...**

'ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಇದು ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ನಾಣ್ಣುಡಿ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ 'ಹುಲ್ಲು' ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ ಎಂದಾಯಿತು. ಹುಲ್ಲನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ- ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು' ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಹುಲುಮಾನವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನಲೇಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಎನ್.ವಿಗ್‌ಮೋರ್.

ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾನವನ ರೋಗಗಳಿಗೆಂದೇ ಹಲವಾರು ಸರಳ, ಆದರೆ ಅದ್ಭುತ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಅಂಥ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲೂ ಒಂದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಡಾ.ಎನ್.ವಿಗ್‌ಮೋರ್ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ, ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದ ರೋಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸಾರಾಂಶ.

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಧಿಕ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳಿವೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಅಶಕ್ತಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿರುವ ಈ ಹುಲ್ಲು, ಜೀವನ ದಾಯಿನಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಂಪದ್ಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಹಸಿರು ರಕ್ತ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಶೇ.40ರಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಈ ಹುಲ್ಲು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂನ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯೋಗಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಅದ್ಭುತ ಔಷಧಿ ಬೇರೆಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯದು.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1987ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ 18ರಂದು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ವಿಶ್ವ ಶಾಖಾಹಾರಿ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಎನ್.ವಿಗ್‌ಮೋರ್ ಅವರು ಆಗಮಿಸಿದ್ದರು. ಆಗ ಈ ಮೇಲಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರು ಒದಗಿಸಿದ್ದರು.

**ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಎಂಟು ಮಣ್ಣಿನ ಅಥವಾ ಬಿದಿರಿನ ಬುಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ತುಂಬಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೊಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿತ್ತಿ. 8- 10 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 7- 8 ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಬಿಡಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೂಡಲೇ ಈ ತಾಜಾ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ತಾಜಾ ರಸವನ್ನೇ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಸ,ತೆಗೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಬುಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸಸಿಯನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಿತ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಬುಟ್ಟಿಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತ, ಹೊಸ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ತಾಜಾ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

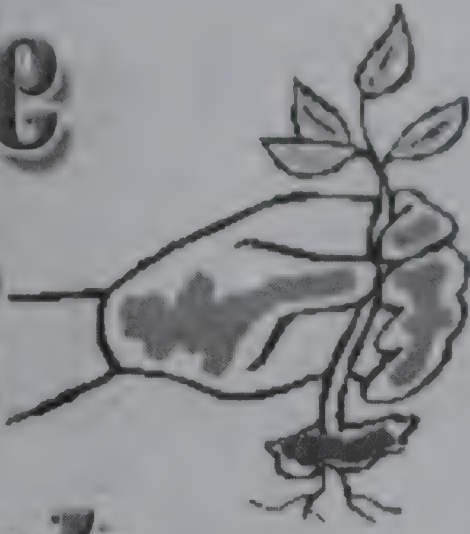
ಹೀಗೆ 10- 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಕಾಲಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

**ಸಾವಧಾನ :**

ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಲ್ಲು 7- 8 ಅಂಗುಲಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಾರದು. ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಬಾರದು. ತಾಜಾ ರಸವನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು

*(24ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)*

# ಸಸ್ಯಗಳೇ ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು





ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ ರಾರಾವಿ

**ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಲಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?**

ಸಸ್ಯಗಳು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವೇ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿವೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ನೀರು, ಸಾರಜನಕ, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮುಂತಾದ ಸರಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ, ನಮಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

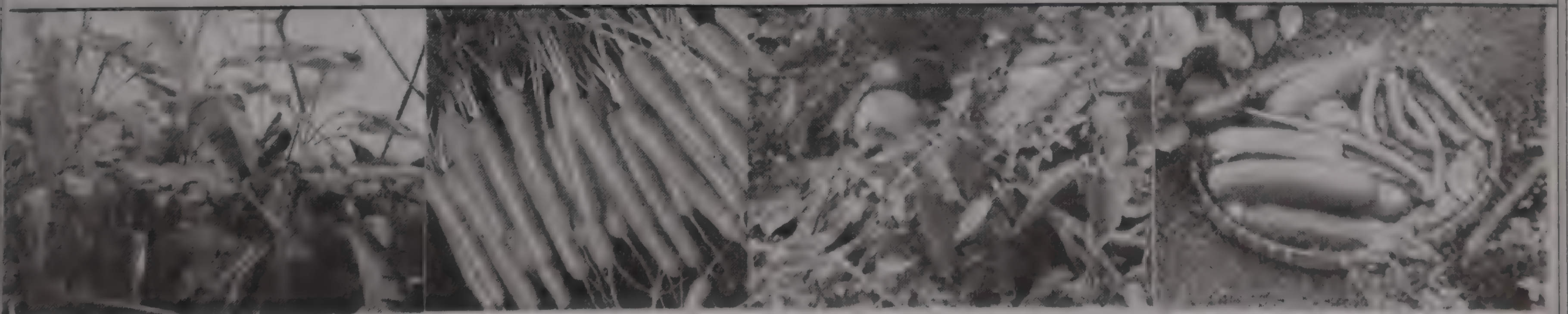
ಜಗತ್ತಿನ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತತ್ತರಿಸಿವೆ. ಜನರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮಾನವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವವನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಕಾಳುಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಇರುವ ತನಕ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ತೂಕವನ್ನು ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೋ ಅಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಘನಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆಂದು 1952ರಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಿಜವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನಲ್ಲದೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಂಥ ನಾರನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಪಿಷ್ಟ, ಪೆಕ್ಟಿನ್, ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಹಾಗೂ ಹೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಕೋಶಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಕ್ಕರೆ (ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್) ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಸ್ಯಗಳು ಸಾಧಾರಣ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಿ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಜೋಡಣೆಯು ಬಿಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪಿಷ್ಟ ಸಾಧಾರಣ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಟ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಊಟವು ಸಕ್ಕರೆಯ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಕ್ಕರೆಯು ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೆದೋಜೀರಕ ರಸ (ಇನ್ಸುಲಿನ್)ವನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯು ತೀರಾ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಇಳಿಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತ (ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ)ಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಬೇರಿನ ತರಕಾರಿಗಳು





ಜನರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಮೂರರಷ್ಟು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 17ರಷ್ಟು, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 26ರಷ್ಟು ಪಿಷ್ಟದ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಒಣಗಿದ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 70ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10ರಿಂದ 22ರ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ.

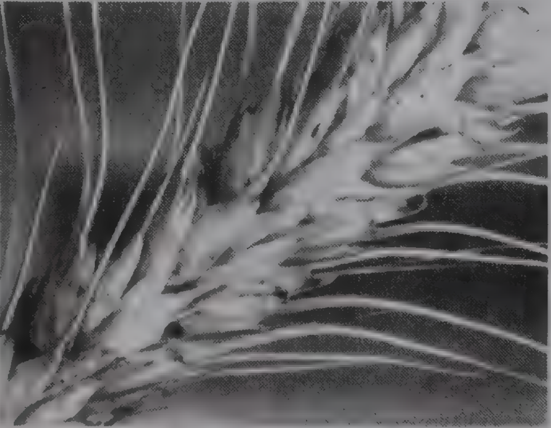
ಸಸ್ಯಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎಲೆಯುಳ್ಳ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳೆಂದು 1918ರಲ್ಲಿಯೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳುಗಳು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿವೆ. ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಸ್ಯಗಳ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಂಡಿವೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವು ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಬಣ್ಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಹಚ್ಚ ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿರು - ಹಳದಿ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಬೀಜಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಲಾದ ಕಾಳು, ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ತವಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಜೊತೆಗೆ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಸಹ ಇದೆ. ಯಾವ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯದ ಭಾಗಗಳು ಜೀವಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂವೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅವು ಖನಿಜಾಂಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಸಹ ಅವುಗಳಲ್ಲಿವೆ.

**ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಪಾತ್ರ:**

ಸಸ್ಯಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಜೀವನ ಆಧಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಣಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ಸಮೂಹ ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡಲಾಗಲಿ, ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ, ಸಸ್ಯಗಳು ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಚನ ಗೊಳಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಮಾಂಸ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಸ್ಯಗಳು ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಅವುಗಳ ಪಾತ್ರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ●

(22ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಹುಟ್ಟಿಸಿದ ದೇವರು...**



ಹಾಗೂ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಯಬೇಡಿ/ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ರಸ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾದಾ, ಸುಪಾಚ್ಯ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ. ಮಸಾಲೆ, ಹುರಿದ, ಹಳಸಿದ, ಹುಳಿಯಾದ, ತೈಲಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ರಸ ಸೇವನೆಯ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು. ಬೇಧಿಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಶೀತದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. ರಸವನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಗುಟುಕು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಿ.

ಗೋಧಿ ರಸದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಈ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್, ಅಲ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಇದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಹಸಿವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮರೋಗದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬಾಧಿಸಲಾರವು. ಹಲ್ಲುಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಪೋಲಿಯೊ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸರಳ ಔಷಧದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಇಂದು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲಿಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಈ ಜಗತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ●

**ಒದ್ದೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ!**

ಅನೇಕರು ಟಾಯ್ಲೆಟ್‌ನಿಂದ ಹೊರಬರುವಾಗ ಕೈ ತೊಳೆದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ 1/3ರಷ್ಟು ಜನರು ಆ ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ತೇವವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥವರು ಬೇಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರಂತೆ! ಕೈಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗಿಂತ ಒದ್ದೆ ಕೈಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು 1000 ಪಟ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೈ ತೊಳೆದಾಗಲೂ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ●

# ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಬಿ. ರಾಮಪ್ರಸಾದಭಟ್

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಸಂತಸದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸತ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಡ್ಯೂಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಲು ಒಂದು ಕಾರಣ. 'ದೇವರಿದ್ದಾನೆ... ಅವನು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ನಂಬುವಾಗ ಕೋಪವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತಾಪತ್ರಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ದೇವರಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದರೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಸಂತಸದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ ಜೀವನ, ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲದ ಬಾಳು, ವ್ಯಥಾಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ, ಬೇಧ-ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಮನೋಪಕ್ವತೆಗಳು ಬಂದೊದಗುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಕುರಾನ್ ಹಾಗೂ ಬೈಬಲ್‌ನಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಬೆನ್ಸನ್ ಎಂಬುವವರು ಬರೆದಿರುವ 'ದಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಬಹಳ ಪ್ರಖ್ಯಾತವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು - "ಓಂ, ಅಲ್ಲಾ, ಜೀಸಸ್... ಎಂದು ತಮ್ಮ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕರೆಯುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಯನ್ನು



**ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಜ್ಞಾನಪೂರ್ಣ ಜೀವನ, ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲದ ಬಾಳು, ವ್ಯಥಾಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ, ಬೇಧ-ಭಾವಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸುವ ಮನೋಪಕ್ವತೆಗಳು ಬಂದೊದಗುತ್ತವೆ. ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಕುರಾನ್ ಹಾಗೂ ಬೈಬಲ್‌ನಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯುಂಟಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ದೇಹ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.**

ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಮನೋಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಶಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಸೆ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದವುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಟಾಪ್‌ಮ್ಯೆನ್' ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಕೂಡಲೇ ಸ್ರವಿಸಿ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಬಾಧೆಯಿಂದ ಹಾನಿಗೆ ಈಡಾದ ಭಾಗಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಷ್ಟೇ ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಆ ಶಾಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಂತ್ರಗಳೇ ಸೂಕ್ತವಾದವು ಎಂದೂ ಬೆನ್ಸನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಂತ್ರ ಅಥವಾ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಆಸೆ ಮುಂತಾದವು ತೋರಲಾರವು. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಬಿರುಸಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದರಿಂದ ತಾಪತ್ರಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನದಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಕೋಪ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ರೇಗಾಟ ಮುಂತಾದವು ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಸರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಧಾನವೊಂದೇ ಸೂಕ್ತವಾದುದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಭಗವದ್ ಮಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಗೀತೆಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರು 'ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವೆ' ಎಂದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪಠಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಕವಿತೆ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಸರಿದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೆಂಪು ಹಾಸನ್ನು ಹಾಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿ ಒಸರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಶಾಂತಿಯುತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ ಅಂಚೆ: ಕುಕನೂರು

ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583232

# ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿವಾಣ ಹೇಗೆ?



ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು, ಮಾದಕ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕೆಲವು ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



**ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ 25ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 33 ಸಾವಿರ ಜನರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಗಿದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 2020ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈಗಿನ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನರು ಮರಣಹೊಂದುವರು.**

**ತಂಬಾಕು :**

ತುಂಬಾಕು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವುದು. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಚಟಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾಕು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ತಂಬಾಕಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಸುಟ್ಟು ದಂತಮಂಜನದಂತೆ ಬಳಸುವರು. ಅಧಿಕ ಜನರು ತಂಬಾಕನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಾರೆ.

ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 4000 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಒಂದೊಂದು ಘಟಕವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಿಸಬಲ್ಲದು. ಇನ್ನು ಇವುಗಳ ಒಟ್ಟೂ ಪ್ರಭಾವ ಎಷ್ಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ ನೋಡಿ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಪ್ರತಿಶತ 25 ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆಯನ್ನೇ ಆಧರಿಸಿರುವವು.



ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಒಟ್ಟೂ ತಂಬಾಕಿನ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗ ತಂಬಾಕು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಯ ಸಿಗಾರ ಹಾಗೂ ಸಿಗರೇಟುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ 1996ರಲ್ಲಿ 18.4 ಕೋಟಿ ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಆ ಸಂಖ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯೇ ವಿನಃ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯು ಎಂಥ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯು ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಡಿ ಸೇದುವಿಕೆಯು ಅನ್ನನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ರಷ್ಟು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ 25ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 33 ಸಾವಿರ ಜನರಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಸಾಗಿದಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ 2020ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈಗಿನ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುವರು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜನ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

**ಸುರಾಪಾನ :**

ಸುರಾಪಾನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಸುರೆಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುರೆಯು ಮೊದಲು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಕಾರಣ, ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಾಣುವವು.

ಸುರೆಯು ತನ್ನ ಸ್ಥಾನಿಕ ದಾಳಿಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಯಕೃತದಲ್ಲಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವುದು. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಸುರಾಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನೊಂದು ಮೋಜಿನ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ-ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವ ಚಟ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಸುರೆ ಜತೆ ಜತೆಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ ಸಂಭವನೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಖಚಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಸುರೆಗಳ ವ್ಯಸನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ. ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಎರಡನೇ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯ.

**ಸೋಂಕು ರೋಗ:**

ಸೋಂಕು ರೋಗ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಇದು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕು. ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡದೆ ಹೋದರೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು. ಜನನಾಂಗಗಳ ನಿರ್ಮಲತೆಯು ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ದೂರಿಡುವುದು.

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಗುದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಶಿಶ್ನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೂ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದಗಳಿವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿರ್ಮಲತೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು.

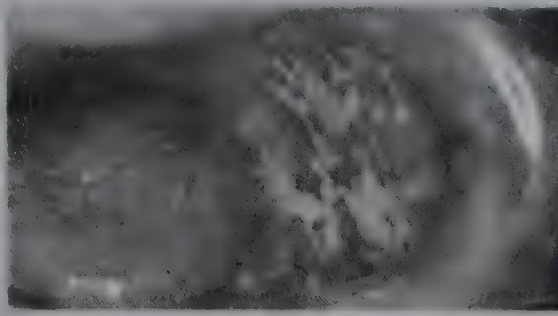
**ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :**

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಜಾಸ್ತಿ ನೆಣಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಮಾಂಸ ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹಾಗೂ ಗುದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ, ಕೆಂಪು ಮಾಂಸಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಬಹುದು.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ :**

ದೇಶದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಪೋಷಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದವು. ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆದವರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಯಾರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅದರಲ್ಲೂ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಯಾರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಥೈಯಮಿನ್, ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್, ಫೊಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಗ್ನೆಶಿಯಂ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವೋ ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಂತೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ', ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಇ', ಫೋಲೇಟ, ಝಿಂಕ, ಸೆಲೆನಿಯಮ್‌ಗಳ ಅಭಾವಗಳೂ ಜನರನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಉಪ್ಪು ಜಾಸ್ತಿಯಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ ಮೀನು ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಹೆಲಿಕೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೊರಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಜಾಸ್ತಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಸೇವನೆ, ಸುಡುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಗಳೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಕಾಣಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವು.



ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಇ'ಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುವುದು.

**ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾವಳಿ :**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗೈಯುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಮೂಲಕ ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಇದು ಬಹು ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಯಾಕೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

1. **ನಗರೀಕರಣ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ನಡೆದಿದೆ :** ನಗರೀಕರಣ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವು. ಆದರೆ ನಗರದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಅವು ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಡಿಮೆ. ಪಟ್ಟಣಿಗರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.
2. **ಔದ್ಯಮೀಕರಣ ಜೋರಾಗಿದೆ:** ಉದ್ಯಮಗಳು ಜೀವ ಪಡೆಯುವುದು ಶಹರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ. ಒಂದೊಂದು ಉದ್ಯಮವೂ ಒಂದೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹೊರೆಯನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಉದ್ಯಮಗಳ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುವ ಜನರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.
3. **ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು :** ಇವು ಹೊಸ ನಮೂನೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಆಫ್ರಿಕ, ಭಾರತದಂಥ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಭಾರತದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ತೌಡು ಇಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೂ ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಪಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಸಾಸ್ , ಕೆಚಪ್, ಚಾಕಲೇಟು, ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕಾರಣ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
4. **ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಹೆಚ್ಚಳ :** ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಕಾರಣ. ಜನ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಜನರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವರು. ರೋಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
5. **ಆಯುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ :** ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮುದುಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಹತ್ತಾರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಪಿಡುಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಜನರು ಇನ್ನೂ ಹರೆಯದವರಿದ್ದಾಗಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಈಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿ ಉಳಿದವರು ಮುದುಕರು. ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪಾಲುದಾರರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ತಲೆಯೆತ್ತುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅದು 44ರಷ್ಟು ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ 52ರಷ್ಟು ಇರುವುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸ, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು.

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜಠರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಉತ್ತರ ಹಿಂದೂಸ್ತಾನದಲ್ಲಿ ಬಹಳ. ಕೋಲ್ಕತ್ತ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಧಿಕ. ■



# ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

**ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನಿಗಿರಿಯುವ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಇದು ಕನಿಕರವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುವ ರಾಕ್ಷಸ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಬೆವರಿಗೆ ಕೊನೆಗೂ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲರೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಪುಣ್ಯವಂತರು. ಭಾರತದ ಮೇಲೆ ಅದರ ದಾಳಿ ಕಮ್ಮಿಯೇನಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಮೊದಲು ಜನಜಾಗೃತಿಯಾಗಬೇಕಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅವಸಾನ ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದಂತೂ ಸತ್ಯ.**

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಕಾಡುವ ದೈತ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬಲಿತು ಜೀವ ತಿನ್ನುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಕಳೆದ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದರೆ ಉಡುಗಿಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನ ಈಗ ನಗುಮೊಗದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬೆನ್ನಿಂದಿರುವವರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇವರ ಅವಿರತ ಶ್ರಮದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ಕೀಳುವ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿಚ್ಚಳವಾದಂತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಇಂಬುಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಂದು ಶೇ.12ರಷ್ಟು ಜನ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.21ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಾಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.9.5ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಇದರ ಉಪಟಳ ಕಮ್ಮಿಯೇನಲ್ಲ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹೊಡೆತ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಈ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೋಶವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕ (ಕಾರ್ಸಿನೋಜನ್)

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು

- ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಬೃಹದಂತ್ರ (ಕೋಲನ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಗರ್ಭಾಶಯದ ಲೋಳೆಪೊರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಲ್ಯೂಕೆಮಿಯ
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಮೆಲನೋಮ
- ನಾನ್-ಹೊಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಲಿಂಫೋಮ
- ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಗುದನಾಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್



ಗಳೆನ್ನುವರು. ಅಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ 'ಗಂತಿ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನ್ನುವುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಇದು ಜನ್ಮ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ 'ಗಂತಿ' ಯು ಸುತ್ತಲಿನ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂಗಾಂಶದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ದುಗ್ಧರಸ ಮಂಡಲದ ಮುಖೇನ ಪ್ರಸರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ದೇಹದ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ರೋಗದ ಹಂತದ ಮೇಲೆ ನಿವಾರಣೆ ನಿರ್ಧಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.80. ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶೇ.70 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಕೊನೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿರು ವುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕಾರ್ಯತಂತ್ರ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅವು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕಿರಣಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

## ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೇಂದ್ರಗಳು

1. ಕಿದ್ವಾಯಿ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಂಕೋಲಜಿ - ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಗುಜರಾತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ - ಅಹಮದಾಬಾದ್ (ಗುಜರಾತ್)
3. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಅಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ - ಗ್ವಾಲಿಯರ್ (ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ)
4. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ - ಚೆನ್ನೈ (ತಮಿಳುನಾಡು)
5. ರೀಜನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್ - ತಿರುವನಂತಪುರ (ಕೇರಳ)
6. ರೀಜನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಸೊಸೈಟಿ
7. ಡಾ. ಬಿ.ಬಿ. ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ - ಗವಾಹಾಟಿ (ಅಸ್ಸಾಂ)
8. ಚಿತ್ತರಂಜನ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ - ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ (ಪ. ಬಂಗಾಳ)
9. ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ರೋಟರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ (AIIMS) - ನವದೆಹಲಿ
10. ಟಾಟಾ ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ - ಮುಂಬೈ (ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ)
11. ಕಮಲಾ ನೆಹರು ಮೆಮೋರಿಯಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ - ಅಲಹಾಬಾದ್ (ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ)
12. ಎಮ್.ಎನ್.ಜೆ. ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಆಂಕೋಲಜಿ - ಹೈದರಾಬಾದ್ (ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ)
13. ಆರ್.ಎಸ್.ಟಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ - ನಾಗಪುರ (ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ)
14. ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ - ಪಾಟ್ನಾ (ಬಿಹಾರ)
15. ಆಚಾರ್ಯ ಹರಿಹರ ತುಳಸಿದಾಸ್ ರೀಜನಲ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೆಂಟರ್ - ಬಿಕ್‌ನಾರ್ (ರಾಜಸ್ತಾನ)
16. ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ - ಶಿಮ್ಲಾ (ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ)
17. ಪೋಸ್ಟ್ ಗ್ರಾಜುಯೇಟ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ - ರೊಹತಕ್ (ಹರಿಯಾಣ)
18. ಜೆ.ಎನ್.ಎಮ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ - ರಾಯ್‌ಪುರ್ (ಛತ್ತೀಸ್‌ಗಢ)
19. ಜೆ.ಐ.ಪಿ.ಎಮ್.ಇ.ಆರ್ - ಪಾಂಡಿಚೇರಿ

### ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿವೆ. ಮುಂದಿನ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರಹಿತ ವಿಶ್ವ ಕಾಣುವುದು ಅದರ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ದುಡಿಮೆಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳಿರು ವುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕು



ಆರೋಗ್ಯಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

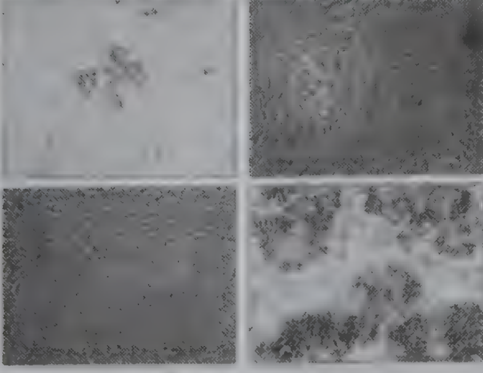
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಜೀವಿಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯು ಬೆಳೆಯುವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ದೊರಕುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಳೆಯ ಕೋಶ ಗಳಿಗೂ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಕೋಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ತಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂತಿಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಎಮ್.ಐ.ಟಿ. ಮಾರ್ಟಿನೋಸ್ ಸೆಂಟರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಥಾಮಸ್ ಡೈಸ್‌ಬೋಕ್ ಅಂಬೋಣ. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಬೇಧಗಳ

## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೂಲಗಳು

1. ತಂಬಾಕು
2. ಧೂಮಪಾನ: ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಸಿಗಾರ್, ಹುಕ್ಕ ಮುಂತಾದವು.
3. ಜರ್ದಾ, ಟುಕ್ಕಾ ಖೈನಿ, ನಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಹೊಗೆರಹಿತ ವಸ್ತುಗಳು.
4. ಮದ್ಯಪಾನ
5. ಸೋಂಕುಗಳು (ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳಿಂದ)
6. ವಿದ್ಯುತ್ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ವಿಕಿರಣಗಳು.
7. ಆಹಾರಕ್ರಮ (ಆಹಾರ ಮೂಲದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕಗಳು)
8. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜನಕಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ.
9. ಮಾಲಿನ್ಯ (ಗಾಳಿ/ನೀರು/ಆಹಾರ)
10. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಉತ್ತೇಜಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು



## ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. ವ್ರಣಗಳು ಮಾಯದಿರುವುದು
2. ನರೋಲಿ ಅಥವಾ ಮಚ್ಚೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಕ್ಷಣದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
3. ಅಸಮಾನ್ಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
4. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪದ ಬದಲಾವಣೆಗಳು
5. ಹಿಡಿತ ತಪ್ಪಿದ ಕೆಮ್ಮು
6. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿ
7. ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಹಿಂಸೆಯೆನಿಸುವುದು

ಕೋಶಗಳ 'ಬೆಳವಣಿಗೆ ರೇಖೆ' ಮೊದಲು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ನ್ಯೂ ಮೆಕ್ಸಿಕೋದ ಲಾಸ್ ಅಲಮೋಸ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತನ್ನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಗಂತಿಗಳು ಹೊಸ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸರ್ವಕಾಲಿಕ ನಿಯಮ ಒಂದೇ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದೇ ಈ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವ ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡೈಸ್ ಬೋಕ್. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಂಡನ್ನಿನ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜ್‌ನ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಕೂಂಬಸ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗಂತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಟೊಮಾಕ್ಸಿಫೆನ್' ಮತ್ತು 'ಅನಸ್ಟಜೋಲ್' ಔಷಧಿಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ ಮೂಲಕ ಜೀನನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದುವೇಳೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ರಿಸೆಪ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಸೇರಲ್ಪಟ್ಟ 'ಜೀನು' ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂಂಬಸ್ ತಂಡ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ 'ಗಂತಿ' ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಇದರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ನಡೆಯಲಿವೆ. ಇಂತಹ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಟೊಂಕಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಶ್ರಮ ಎಂದಿಗೂ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗೃತೆ ಮೂಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ರಾಕ್ಷಸನ ಅಂತ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತ. ●

# ಕಾಮಾಲೆ : ಹಿಂದು-ಮುಂದು

ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದವರು ಕಾಮಣಿ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದೊಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗವೆಂಬುದು ಆಗ ತಿಳಿದಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದಾಜು 1960ರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಮಾಲೆಗಳು ಇರುವವೆಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಒಂದನ್ನು ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ರೋಗ ಕೇವಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದೆಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು.

1. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ (1960)
   ಅ) ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆ (ಎ) ವೈರಸ್
   ಬ) ಸೀರಮ್ ಕಾಮಾಲೆ (ಬಿ) ವೈರಸ್
2. 1970ರಲ್ಲಿ - ಡಿ ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್
3. 1980ರಲ್ಲಿ - ಇ ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್
4. 1989ರಲ್ಲಿ - ಸಿ ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್
5. 1990ರಲ್ಲಿ - ಎಫ್ ಮತ್ತು ಜಿ ಕಾಮಾಲೆ ವೈರಸ್.

ಇನ್ನೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ ತರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕೆಡುಕಿನದು ಎಂದರೆ 'ಬಿ' ವೈರಸ್. ಈ ಜೀವಿ ಒಂದು ಸಲ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೊರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಯಕೃತ್ತು ಸಿರೋಸಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುವುದು.

ಆದರೆ ಉಳಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇಷ್ಟು ಕೆಡುಕಿನವಲ್ಲ. ಅವು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ. 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಕೇವಲ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೆಡುಕನ್ನು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಷಗಳಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತಹೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಗ್ಲೋಮೆರುಲೋನೆಫ್ರೈಟಿಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗೆ ರೋಗವೂ ಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಎಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲೂ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಕೆಡುಕಿನದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಅದನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸುವ ಜನರ ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 45 ಕೋಟಿ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಿರುವರು. ಸೋಂಕುಕಾರಿ 'ಎ' ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ 200 ಕೋಟಿ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ 'ಎ' ವೈರಸ್ ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ, ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿಸಿರುವರು. ಅದರ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿರುವರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಲಸಿಕೆ ತಲುಪಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಈ ಲಸಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಲುಪಿದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು. ನಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ●

ಇದು ನನ್ನ ಥಿಯರಿ

## ಎನ್ಕೆ

ನಾನು ಈ ಹಣ್ಣಾದ ವಾರ್ಧಕ್ಯವನ್ನು ಸುಖಿಸುತ್ತಿರುವುದರ ಗುಟ್ಟೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ 'ಎಂಜಾಯ್ಯಾ' ಎಂಬ ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಎಂಜಾಯ್ಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಸಾ ಗುರಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಉಪಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಏರಿ ಏರದೆ, ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತದೆ ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರಾಯಿತು. ಅಷ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಕಳೆದ ಸುಮಾರು 20-25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ 'ಎಂಜಾಯ್ಯಾ' ತೊಂದರೆಯ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ, ಸುಖವಾಗಿ, ಖುಷಿಯಾಗಿ ಬದುಕು ದೂಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಕಳೆದ ಸುಮಾರು ನಲ್ವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಧುರನಾಗಿದ್ದು, ಕಡ್ಡಾಯ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ. ನನ್ನ ಮಗ-ಸೊಸೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲೆ, ಪ್ರತಿತಿಂಗಳು ಬರುವ ನನ್ನ ಪೆನ್ಷನ್ ಹಣವನ್ನು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಆಯಿತು. ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆಯ ಅಭಿರುಚಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಂಕಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಹಲವಾರು ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಕೈಗೆ ಬಂದ ರಾಯಲ್ಟಿ ಹಣವೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಪರ್ಸ್-ಪಾಕೆಟ್‌ಗಳಿಗೇ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದೂವರೆಗೆ ಏಳುವ ರೂಢಿ. ಮೊದಲು ಬೆಡ್‌ಟೀ ಬಸಿಯುತ್ತ ರೇಡಿಯೊ 'ವಂದನಾ' ಗೀತೆಗಳನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತ ಅಂದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಹೆಡ್‌ಲೈನ್ಸ್‌ಗಳ ಮೇಲೂ ಕಣ್ಣಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆಮೇಲೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿಯೆ ಬಾಯಿಂದ ದೇವರ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಮಣಮಣಿಸುತ್ತ ವಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ವಾಕ್ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬ್ರೆಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್! ಬ್ರೆಕ್‌ಫಾಸ್ಟ್ 'ಮೆನೂ' ಹೇಳಬೇಕೆ? ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಮುದ್ದೆಪಲ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಣ್ಣೆ! ಅದಾದ ಮೇಲೆ 'ಡಿ' ಪ್ರೋಟಿನ್ ಹಾಕಿದ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲು! ಸಾಕಲ್ಲ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ನಂತರ, ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ದಾಡಿ, ಆಯುಷ್ಕರ್ಮ. ಅದಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾತರ್ವಿಧಿ, ಸ್ನಾನ ಸಂಧ್ಯಾದಿಗಳು. ಒಂದಿಷ್ಟು ದೇವರ ಧ್ಯಾನ! ಖ್ಯಾತ ವಿಚಾರವಾದಿ ಲೇಖಕನೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನಾಗಬೇಕೆಂದು ನಾನೇನು ನಾಸ್ತಿಕನಾಗಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ರದ್ಧೆ ಎಂಬುದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೊಂದು ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿದವನಾನು. ಹೀಗಾಗಿ ಏನಕೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪುರುಷನಾಗುವ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ ನನ್ನದಲ್ಲ. 'ಏನ್ಕೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ' ಮಾತ್ರ ಬದುಕುತ್ತ, ಬರೆಯುತ್ತ ನಾಲ್ಕು ಜನ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹಿತರ ಪ್ರೀತಿಸಂಪತ್ತು ಗಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ನನ್ನದು. 'ಯಸ್ಮಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇ ಲೋಕಃ। ಲೋಕಾನ್ನೋದ್ವಿಜತೇಚಯಃ ಸಚ ಮೇ ಪ್ರಿಯಃ (ಯಾರಿಂದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲವೊ, ಲೋಕದಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಉದ್ವೇಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರೇ ದೇವಾನಾಂಪ್ರಿಯರು) ಎಂದು ಗೀತಾಚಾರ್ಯ ಭಗವಂತನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನಲ್ಲ.

Miller of the Dee! ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕವನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಯವ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ - 'I envy nobody and nobody envy me' - ನಾನೂ ಯಾರನ್ನೂ ಅಸೂಯೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಅಸೂಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು! ಇದೇ ನನ್ನದೂ ಬದುಕಿನ ಗುಟ್ಟು. ಈ ದಿನಚರಿ ಸಾಯಂ ಸಂಚಾರ, ರಾತ್ರಿ ಹಿತವಾದ ತಿಳಿಸಾರು - ಮೊಸರನ್ನದ ಊಟ, ಸುಖನಿದ್ರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಾಯ. ತೊಂಭತ್ತೊಂದರ ಈ ಆಯುಷಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಲ್ಲ! ■

## ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (28)

1. ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಎಂದರೇನು?
2. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಯಾವುದು?
3. ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Menier's Disease) ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
4. ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
5. ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ?
6. ಟ್ಯೂನಿಂಗ್ ಫೋರ್ಕ್ (Tuning fork) ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಯಾವ ಅಂಗದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ?
7. ಆಡಿಯೋಗ್ರಾಂ (Audiogram) ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ?
8. ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬಗೆ? ಅವು ಯಾವುವು?
9. ವರ್ಟೈಗೋ ಎಂದರೇನು?
10. ಈಸೋಫೇಗಸ್ (Oesophagus) ಎಂದರೇನು?
11. ಎಪಿಸ್ಟಾಕ್ಸಿಸ್ (Epistaxis) ಎಂದರೇನು?
12. ಸಿಮಿಲಿಯ ಸಿಮಿಲ್ಟಿಬಸ್ (Similia Similtibus) ಎಂಬ ತತ್ವ ಯಾವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯದು? ಹಾಗೆಂದರೇನು?
13. ಹೋಮೋಸೆಕ್ಸುಯಲ್ (Homosexual) ಎಂದರೇನು?
14. ಇಂಟಸ್ಸ್‌ಸೆಪ್ಷನ್ (Intussuception) ಎಂದರೇನು?
15. ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ಯಾರಾಥಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ?

### ಉತ್ತರಗಳು

1. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಿ, ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ವಿಘ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಅಥವಾ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಸಿಂಕೋನ.
3. ಕಿವಿ.
4. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕಿವುಡುತನ, ತೀವ್ರ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ.
5. ಪಿತ್ತಕೋಶ (Gall bladder) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (Kidney).
6. ಕಿವಿ.
7. ಕಿವುಡುತನ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು.
8. ಮೂರು ಬಗೆ. ಅವು, ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲ (Central Nervous System), ಸ್ವಾಯತ್ತ ನರಮಂಡಲ (Autonomous Nervous System), ಪರಿಧಿಯ ನರಮಂಡಲ (Peripheral Nervous System).
9. ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ.
10. ಅನ್ನನಾಳ.
11. ಮೂಗಿನಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.
12. ಹೋಮಿಯೋಪತಿ; ಯಾವುದರಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೋ ಅದೇ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು.
13. ಸಲಿಂಗಕಾಮಿ; ಗಂಡಸು ಗಂಡಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸು ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಅನುರಕ್ತರಾಗುವುದು.
14. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ, ಕರುಳಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಅದೇ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಅದೇ ಕರುಳಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.
15. ಸುಣ್ಣ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ).

# ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯ – ಅಪಥ್ಯ

ಮಾನವನ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ವಿಕಾರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಜಟಿಲ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಫ ದೋಷವೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಭಾವ, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಭೋಜನ, ಅಧಿಕ ಚಿಂತೆ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಫದೋಷ ಉಂಟಾಗಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಅನುಚಿತ ದಿನಚರಿ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯತೆಗಳಿಂದಲೂ ಮಧುಮೇಹದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವರ್ಜಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು.

ಅಗ್ನಾಶಯದಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಮಾನವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಅದು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಸದುಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಜೀವಕೋಶೀಯ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೊಟಿನ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಸಮತೋಲನದಿಂದಿರಬೇಕು. ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಶರೀರವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಅಥವಾ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

### ಅನುಮೋದಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಗೋಧಿ, ಜವೆ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜಿರೊಟ್ಟಿ, ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ,ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಚನ್ನಂಗಿ, ಬಟಗಡಲೆ, ತೊಗರಿ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಬಿಳಲುಕಾಯಿ, ಪಡುವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಫ್ರೆಂಚ್ ಬೀನ್ಸ್, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಹೀರೇಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿಕ, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ನೇರಳೆ, ತೆಂಗು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು, ಬೇರಿಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸೇಬು, ನಿಂಬೆ,ಗಜ್ಜರಿ, ಪೇರಲಹಣ್ಣು, ನೆಲಗಡಲೆ, ಅಕ್ರೋಟಿ, ಬದಾಮ್, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬಿಸ್ಕತ್, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ ಮಾಂಸ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

### ವರ್ಜಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಚೀನಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಕೇಕ್, ಚಾಕಲೇಟ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಶರಬತ್ತು, ಪೇಸ್ಟ್ರಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಅನ್ನ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಮಾವು, ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಂಜೂರ ಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣು, ಸವತೆಕಾಯಿ; ತೈಲಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಭೋಜನ, ಲಸ್ಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಪ್ರತಿದಿನದ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ 250 ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಕ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದೆರಡು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟಿನ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿ ಕೆ.ಜಿ. ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಇರಲೇಬಾರದು. ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಇರುವ ಭೋಜನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಸಲಾಡ್ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಶುಂಠಿ, ಅರಿಷಿಣ ಕೊಂಬು ಹಾಗೂ ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆ ಮಿಶ್ರಣದ ಸೂಪ್ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತ್ರಿಫಲಾಜಲ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಜವೆಗೋಧಿಯ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ, ಪಾಲಕ್‌ರಸ, ನಿಂಬೆಯ ಹುರಿದ ಎಲೆ, ಓಮ ಕಾಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕವೂ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ವಿಜಯಸಾರವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಮೆಂತ್ಯ, ಅರ್ಜುನ ಹಾಗೂ ಕದಂಬ ವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆ, ಆಲಲೆಕಾಯಿ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹಾಗೂ ಮುತ್ತಳ ಮರದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

# ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ನಡೆಸಲಾದ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಆದಿಯಿಂದಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನಜನಿತವಾಗಿದ್ದ ಸಂಗತಿಯೊಂದನ್ನು ಬುಡಮೇಲುಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಸತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 140/90 ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಏನೇನೂ ಭಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಈವರೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಚಲ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಚೆಗಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ತೀರಾ ಈಚೆಗೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಶೋಧನೆಯೀಗ ವೈದ್ಯರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದೆ. ಅಸಲಿಗೆ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು 115/75ಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದಾಗಲೇ ಹೃದಯರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆಗಳೂ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ 120/80 ತಲುಪಿದಾಗಲೇ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಪಾಲಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ.

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಸುಮಾರು ಐದುಕೋಟಿ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಹಾಗೂ ನೂರು ಕೋಟಿಗೂ ಅಧಿಕ ಅಮೆರಿಕನ್ನರನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಅಗಾಧತೆಯು ಎಷ್ಟು ಭಯಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೋ, ಅಷ್ಟೇ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ. ಅಮೆರಿಕದಂತಹ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೊಂದಿದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. 34ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದಮೇಲೆ ಉಳಿದ [illegible]ತ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ[illegible] ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳ ಪಾಡೇನು ಎಂಬುದು ಚಿಂತನಾರ್ಹ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನ ಬಂದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ನಂಬಲಾದ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತಿ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೀಗ ಪುರುಷರಾಗಲೀ, ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇರಲಿ, 50 ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಏರುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಲಕ್ವ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತನ್ನು ಮಿಸಿಸಿಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಡೇನಿಯಲ್ ಜೋನ್ಸ್ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಲಕ್ಷಿಸದಿರಿ

# ಇದು ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡದಲ್ಲೊಂದು ಮದ್ದು

**ನಮ್ಮ - ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ 'ಪಪ್ಪಾಯಿ' ಅಂತಿಂಥ ಹಣ್ಣಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾದ ಎ, ಬಿ1, ಬಿ2 ಹಾಗೂ 'ಸಿ'ಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಎಷ್ಟೇ ಆದರೂ 'ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ' ಅಲ್ಲವೇ? ಈಗಲಾದರೂ ತಿಳಿಯಿರಿ - ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಮಹಿಮೆ!**

ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ಫಲಾಹಾರ' ಕನಸಿನ ಮಾತೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ 'ಬಡವರ ಬಂಧು' ಎನಿಸಿವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರ್ವತ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಹಣ್ಣು. ಇದು ಫೆಬ್ರವರಿ, ಏಪ್ರಿಲ್ ಹಾಗೂ ಮೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ ಹಸಿರಾಗುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕೇಸರಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇದು ಒಂದೇ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಫಲ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

**ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ವಿಶೇಷತೆ:** ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ರಸದಲ್ಲಿರುವ 'ಪೆಪೇಯಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿಸುವ, ಬೇಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣಗಳೂ ಇದರಲ್ಲಿವೆ. ಅಪಕ್ವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯು ತರಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಯಕೃತ್ ತೊಂದರೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಪಪ್ಪಾಯಿಯು ಧಾತು ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವಾಗದಿರುವವರು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'ದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಹಾಗೂ ನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಕಾಮಾಲೆ, ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ, ಗುಲ್ಮವೃದ್ಧಿ, ರಕ್ತದ ಸಂಗ್ರಹ, ಮೂಳೆಗಳ ಜೋಡಣೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಊಟ ರುಚಿಸದಿದ್ದರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಗೆ ಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಗಳು:** ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 75 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಅರ್ಧ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ 50ರಿಂದ 90 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 60ರಿಂದ 140 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ1', 'ಬಿ3', 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸಲಾಡ್ ಬೆರೆಸಿ, ಮೊಸರು - ಚಟ್ನಿ (ರೈತಾ), ಖೀರು, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಶೇ. 89.6, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಶೇ. 0.5, ಕೊಬ್ಬು ಶೇ. 0.1, ಕಾರ್ಬೋನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥ ಶೇ.9, ಕ್ಷಾರ ತತ್ವ ಶೇ. 0.5, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ 0.01, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಶೇ. 0.01 ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೋಹ ತತ್ವ 0.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ.ಗೆ 46ರಿಂದ 130 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಒಟ್ಟೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಗಿಡದಿಂದ ಬೀಳುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು

ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಒಳಗಿನ ತಿರುಳನ್ನೂ ತೆಳುವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹುರಿದು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಗರಂ ಮಸಾಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

**ಪಪ್ಪಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ :** ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದು, ತೆಳುವಾದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟ ಗಡ್ಡೆ (ಗಾಜಿನ ಗಡ್ಡೆ), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ, ಮರ್ದಿಸಿ, ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಮೆಣಸು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಪಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

**ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ:** ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಕ್ವಗೊಂಡ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಿರಿ. ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಮಾವು ಅಥವಾ ಗುಲ್ಕಂದದೊಂದಿಗೆ ಮರ್ದಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ.

**ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ:** ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಇದರ ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ಎಲೆ, ಸಿಪ್ಪೆ, ಬೇರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕಟದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಿರಿ.

**ಕ್ರಿಮಿರೋಗ:** ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜನ್ಮ ತಾಳಿ, ಕಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

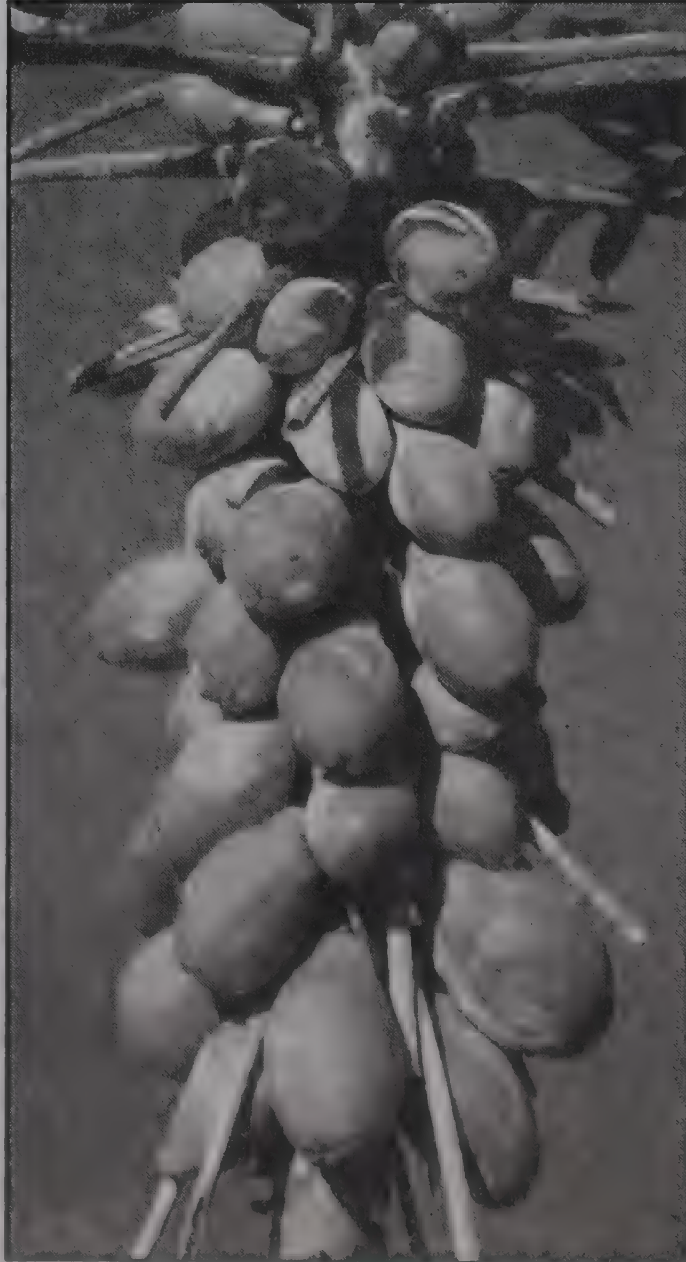
**ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ:** ಅನಿಯಮಿತ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕಷ್ಟಕರ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುದ್ಧಗೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ತ್ವಚೆ ರೋಗಗಳು:** ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ, ಗಜಕರ್ಣ ಮತ್ತು ಎಕ್ಜಿಮಾದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರು ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಹಾಲು ತೆಗೆದು, ಉಜ್ಜಿ. ತೊಂದರೆಯಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಡೆಟಾಲ್ ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ :** ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಿಣ್ವಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆಯೂ ಹಿತಕರ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣು (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಉದ್ದನೆಯ ಬಿಳಿಯ ಕೀಡೆ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಗೊರಟ, ಹಿಂಗು ಮತ್ತು ನವಸಾಗರವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. 20 ಗ್ರಾಂ. ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ.

**ಉದರ ವಿಕಾರ:** ಹೊಟ್ಟೆಯ ವಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಇದು ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ಫಲವಾಗಿದೆ. ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ, ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



**ದಂತ ರೋಗಗಳು:** ದಂತಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ನೋವಾಗುವುದು, ದಂತ ಅಲುಗಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. 'ಪಪೆನ್'ನಿಂದ ದಂತಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಲೂಬಹುದು.

**ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು:** ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಖೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಮೃದು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಸೋಂಪು, ಏಲಕ್ಕಿ, ಮೆಣಸು, ಪಾದೇ ಲವಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಲಾಭ ದೊರೆಯುವುದು.

**ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ:** ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ಮುಲಾಮ್‌ನ್ನು ಕೊಂಚ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ:** ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ರಸವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಖೀರು, ಹಲ್ವಾ ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ:** ತರುಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿದರೆ ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತ್ವಚೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

**ಮೂತ್ರ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ:** ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದು, ನಿಂತು ನಿಂತು ಮೂತ್ರ ಬರುವುದು, ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮೂತ್ರ ಬಂದಂತಾಗುವುದು... ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

**ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು:** ಕಚ್ಚಾ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಲೆ, ಮೊಡವೆ, ಬೊಕ್ಕೆ, ಸಿಡುಬಿನ ಕಲೆಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಪಪ್ಪಾಯಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ●



# ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು

✍ ಡಾ. ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರ

**'ಮಧುಮೇಹ' ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಒದಗಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸದೇ ಇರುವ ವಿಷಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸದೆ ಬೇರೆ ದೇಶದವರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.**

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ರಾಜಧಾನಿ ಭಾರತ ಎಂದು ಇಡೀ ವಿಶ್ವವೇ ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ. 2025ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಳರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ಕೋಟಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈಗ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ 22 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಇದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮೂಹ ಕಂಗಾಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಇಳಿದಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಕೋಟಿ ಜನಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳ ಶೋಷಣೆಗೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಕೋಟಿ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಕಂಪನಿಗಳ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಹಂಬಲ.

ವಿಶ್ವದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಗಳೂ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಏಷ್ಯಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕಲು ಭಾರಿ ಪೈಪೋಟಿಗೆ ಇಳಿದಿವೆ. ಉದಾ: ಹ್ಯೂಮನ್ ಮಿಕ್ಸ್‌ಟಾರ್ಡ್ ಎಂಬ ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 245 ರೂ.ಗೆ ಬಿಕರಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದೇ ಸೂಜಿ ಮದ್ದು 145 ರೂ.ಗಳಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸೇವಿಸುವ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಂಪನಿಯವರಿಗೆ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹದ ದಾಹವೇ ಹೊರತು, ರೋಗಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಇಲ್ಲ, ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಈಗ ಸಮಾಜವು ವೈದ್ಯರ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಜನ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಜನ ನಗರ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಶೇ. ಏಳರಿಂದ ಒಂಭತ್ತರಷ್ಟು ಜನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಜನ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

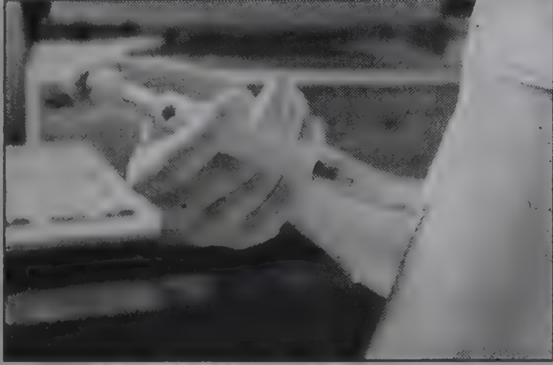
ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯವಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಅಪರಾಧದ ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಒಂದು ದೋಷ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಂಶಾವಳಿ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ, ಶರೀರದ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷ ಸ್ವಲ್ಪಭಾಗ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ, ದುಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಲಾರದಂತಹ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಖಂಡಿತ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.



'ಮಧುಮೇಹ' ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಹೊಸ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಒದಗಿಸಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸದೇ ಇರುವ ವಿಷಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಮರೆತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸದೆ ಬೇರೆ ದೇಶದವರು ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ.

ಆಚಾರ್ಯ ಚರಕ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರುತ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹರು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಅವರು ಹೇಳಿರುವ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯವೂ ಈ ದಿನ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕವಾದೀತು. ವೈದ್ಯ

ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ (ದ್ರಿದ ಬಾಲ) ಈ ಮಧುಮೇಹ ಚಿನ್ಹೆಗಳು, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಣತರು ಹಾಗೂ ಪಂಡಿತರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸದೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡದೆ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ್ಯರ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿಯಂತಿವೆ. ಇಂತಹ ಪುರಾತನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಿಂದ ನಾವು ಇಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದ್ದರು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿದೆ.



ನಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಮಟ್ಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನಗರ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಟ್ಟ ಬಹಳ ಸಂತೋಷಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ನಾವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಫಲತೆ. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ದಾದಿಯರು 10-12 ವರ್ಷದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು? ಯಾರು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೇಳಬೇಕು? ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ರೋಗಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ಸರಕಾರದ ಮೇಲೆ, ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಹೊರೆ ಬೀಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 15-20 ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ಐದರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ. ಇದು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.



ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು ಮತ್ತು ಸರಕಾರ ಇವೆಲ್ಲದರ ಸಮಗ್ರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಕೊರತೆ ಯಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಶಿಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಅಥವಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಸಹ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಲು ಸರಿಯಾದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಕಾರ ಏಕೆ ಮನಗಂಡಿಲ್ಲ ಎಂಬುದೇ ಯಕ್ಷಪ್ರಶ್ನೆ. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಮನ ಗಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ? ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸದೆ ರೋಗಿಯನ್ನು 'ಮಧುಮೇಹಿ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಅನೇಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಪಾಸಣೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಏನೇನೂ ಸೌಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಹಾಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನಾಂಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಊಹಿಸಲೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲಿ, ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗದಿರುವುದು ಬಹಳ ದುಃಖಕರ ವಿಷಯ.

ಎಂ.ವಿ.ಎಸ್.ಎಸ್. (ಮಂಡ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವಾ ಸಂಘ) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಾಗೂ ಸಿ.ಡಿ.ಎಫ್ (ಕಾವೇರಿ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಫೌಂಡೇಶನ್) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಕರ್ನಾಟಕದ ನಗರ ಮತ್ತು ಹೋಬಳಿ ಮಟ್ಟದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ 44 ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿ.ಡಿ.ಎಫ್.ನ ಮುಖಾಂತರ ನಾಲ್ಕು ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಂಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಸಮುದಾಯ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ. ಅನೇಕ ನಮ್ಮ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 40-60ಜನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವೂ ಒಂದು ಅಂಗ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ತೂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ಇರುವುದು ಬಹಳ ದುಃಖದ ವಿಷಯ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು, ಲಕ್ವ ಆಗಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನಗರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೂ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣದೆ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉದಾಸೀನತೆಯಿಂದ ಇರುವವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಕಾರಣ ವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ರುವುದು - ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲವೂ ಇದ್ದರೂ ಈ ಶರೀರವೇ ತನ್ನದಲ್ಲ



ಎಂಬಂತೆ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಏಕೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ, "ನಾನು ಏನೋ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗ ಲಾರದು. ಸುಮಾರು ಶೇ. 80 ಭಾಗ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗೂ ಶೇ. 50 ಭಾಗ ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಹೋಬಳಿ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ ವೇನೆಂದು ಜನರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅವರ ಉತ್ತರ ಕೇಳಿ ನಮಗೇ ದಿಗಿಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣವೇ ನಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂಬುದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದೆ.

ನಾವು ನಡೆಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ- ಆಲೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ, ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೇ. 90-100 ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಹೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ - ಏನು ಪಾಪ ಮಾಡಿದ್ದನೋ, ಈ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸು ತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅನ್ನ ತಿನ್ನಲು ದೇವರು ಅವನ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷ ನರಳು ತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಉತ್ತರ ನೀಡು ತ್ತಾರೆ. ಮನೆಬಾಗಿಲಿಗೆ ಸೇವೆಗೈಯಲು ಹೋಗುವ ವೈದ್ಯರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯದಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗರ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅದೇ ಒಂದು ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧವಾದೀತು. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ದುರಂತ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಎಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಬೇರೆಯವರಂತೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ, ಸುಖಮಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ನನಗೆ ಏನೋ ಆಗಬಾರದ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಅವರ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಯಾವ ಕಾರಣ ದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ದುರುಂತವೆಂದರೆ - ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಕಾರಣ. ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ, ಶರೀರದ ದೋಷ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಗಾಬರಿ ಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರೂ ಮಾಡದಿರುವದು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ ದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ಎಲ್ಲೋ ಎಡುವುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು 10 ನಿಮಿಷ ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವನಿಗೆ ಇಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಏಕೆ ತಿಳಿಸಬಾರದು? ರೋಗಿಯು "ಸ್ವಾಮಿ ನನಗೆ ಒಂದು ದಿನವೂ ವೈದ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಕಾರಣ ಏನು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಇದು ನೀನು ಸಾಯುವ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಔಷಧಿ, ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದು" ಎಂದಾಗ ಇದು ಖಂಡಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಎನ್ನಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ, ಸಾರ್ವ ಜನಿಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೂರದರ್ಶನ ಮಾಧ್ಯಮದ ಮುಖಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಲುಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖಾಂತರ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಶೇ. 50-70ರಷ್ಟು ಭಾಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದರಿಂದಲೇ ಮನಗಾಣಬಹುದು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಲಹಾ ತಜ್ಞರು, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ವಿ.ವಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ - 571 401

## ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

- **Cystitis (ಸಿಸ್ಟೈಟಿಸ್) - ಮೂತ್ರದೋಷದುರಿತ:** ಮೂತ್ರಕೋಶ (Urinary bladder) ದ ಉರಿತ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ, ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಕೃತಕವಾದ ಕ್ಯಾಥಿಟರ್ ಎಂಬ ನಾಳವನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದಾಗ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗದಿರು ವುದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿಯಾಗು ವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಜೀವಿ ರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸ ಲಾಗುತ್ತದೆ.
- **Infertility (ಇನ್‌ಫರ್ಟಿಲಿಟಿ) - ಬಂಜೆತನ :** ಮದುವೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೂ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದು, ವೃಷಣಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವುದು, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ರಸದೂತ ಗಳ ಕೊರತೆ, ಗರ್ಭನಾಳವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರು ವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- **Depression (ಡಿಪ್ರೆಶನ್) - ಖಿನ್ನತೆ:** ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಬೇಸರ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆಲ್ಲ, ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- **Somnambulism (ಸಾಮ್ನಾಂಬುಲಿಸಮ್) - ನಿದ್ರಾನಡಿಗೆ :** ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎದ್ದು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆದಾಡುವುದು.
- **Bruxism (ಬ್ರೂಕ್ಸಿಸಂ):** ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

# ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಕ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್

● ಡಾ. ಎಸ್. ರವಿಕುಮಾರ್, ರಾರಾವಿ



ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೊರತೆ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮೈಕಾಂತಿ ಹೊಂದಲು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಬೇಕು. ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಲು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೇಕು. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಮೊದಲು ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಲಾಯಿತು. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಯಕೃತ್, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ನೇರವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಬೀಟಾಕ್ಯಾರೋಟಿನ್' ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದು ಸಣ್ಣ



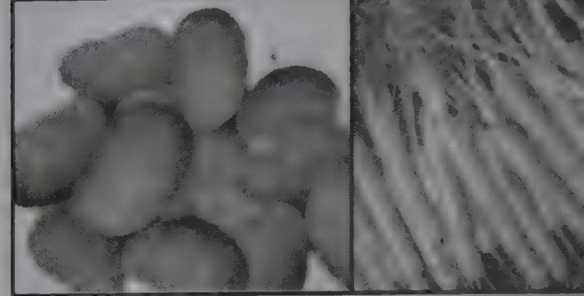
ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕು ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಒಂದು ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದೊರೆಯುವುದು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗಜ್ಜರಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮೆಂತ್ಯೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ರಾಜಗಿರಿ, ಪುದೀನ, ನುಗ್ಗೆ, ಪಾಲಕ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನಲ್ಲಿ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಸಹ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಭರಿತ ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಶೇ. 30-50 ಭಾಗ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕತ್ತಲಾದಂತೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಎನ್ನುವರು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಜಿರೊಪ್ತಾಲ್ಮಿಯಾ' ಎನ್ನುವರು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಬೂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು. ಒಣಗಿದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ, ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂತಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊರಟುಹೋಗುವುದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊಟ್ಟರೂ ಕಳೆದು ಹೋದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಡ ಹಾಗೂ ಕಡುಬಡ ಕುಟುಂಬದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು



ಹಾಲನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇದರ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಭೇದಿ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ದೊರೆಯದೆ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಇದರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮುಗಳಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡದಿರುವುದರಿಂದ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಕರಿದಾಗಲೂ ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿದಾಗ, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನಿಂದ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

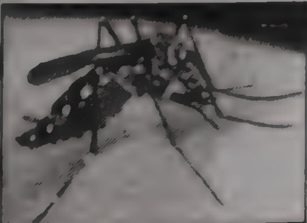
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಹನಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಇದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಭೇದಿ, ದಡಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ರೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

# ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

✍ ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ಒಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕೀಟಗಳು ಹೂವಿಂದ ಹೂವಿಗೆ ಪರಾಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಿ, ಸಸ್ಯಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಮಗೆ ಉಪಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಕೀಟಗಳು ರಕ್ತಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಮಗೆ ಕಚ್ಚಿ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವವಲ್ಲದೆ, ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕೀಟಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂಧಿಪದಿಗಳೆಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಕೀಟಗಳು ಮಾನವನ ಭಯಂಕರ ಶತ್ರುಗಳು.



ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲೇರಿಯ, ಡೆಂಗ್ಯು, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಲರಾ, ಕಜ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾವು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕೈದು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಫೈಲೇರಿಯ ರೋಗ ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 236 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ವಾಸಿಸುವರೆಂದು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಅನೇಕ.

## ಕೀಟಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುವ ರೀತಿ

ಕೀಟಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು- ನೇರವಾದ ಮಾರ್ಗ. ಮನುಷ್ಯರು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೀಟಗಳನ್ನೂ, ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಕಜ್ಜಿ ನುಸಿ ಮತ್ತು ಹೇನು.

ಎರಡನೆ ಮಾರ್ಗ- ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೆ ನೊಣ. ಇದು ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಆಹಾರನಂಜು ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೀಟಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ - ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನ. ಕೀಟದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಬೆಳೆದು ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಜೈವಿಕ ಮಾರ್ಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕೀಟವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ, ಪ್ಲೇಗ್‌ನ್ನು ಹರಡುವ ಇಲಿಚಿಗಟ ಇತ್ಯಾದಿ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಅವು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಕಿರುಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಸೊಳ್ಳೆ



ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಕುಖ್ಯಾತ ಕೀಟ ಸೊಳ್ಳೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧಗೋಳಾಕೃತಿಯ ತಲೆ, ಒಂದು ಜೊತೆ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಪ್ರೊಬೋಸ್ಕಿಸ್ ಎಂಬ ಕಚ್ಚುವ ಅಂಗ, ಪಾಲ್ಪೈ ಎಂಬ ಒಂದು ಜೊತೆ ಕೇಸರಗಳು, ಒಂದು ಜೊತೆ ಮೀಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೀಸೆಗಳು ಪೊದೆಯಂತಿರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಒಂದು ಜೊತೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ಸೊಳ್ಳೆಯ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುವ ಶಬ್ದವು ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿತದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಸಂತಾನ ಮುಂದುವರೆಸಲು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ.



ಮೊಟ್ಟೆಯೊಡೆದು, ಹುಳುವಿನಂತಹ ಮರಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಬಳಿಕ ಗೂಡನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಅವು- ಅನಾಫಿಲೀಸ್, ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಏಡಿಸ್. ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ನಿಂತ ಶುದ್ಧ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟರೆ, ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕೊಳಕು ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ತೆರೆದ ಡಬ್ಬಿ, ಖಾಲಿ ಶೀಶೆ, ಹೂಕುಂಡ, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಮರದ ಪೊಟರೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಕೂರುವ ಸ್ಥಳದೊಂದಿಗೆ ಕೋನವಿರುವಂತೆ ಕೂರುತ್ತದೆ. ಇತರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕುಬ್ಜಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರುತ್ತವೆ.

ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಗಳ ರಸ ಕುಡಿದೇ ಅವು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ, ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇವು ಸಂಜೆ ಇಲ್ಲವೇ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಹಗಲಿನ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲಿನ ಮೂಲೆಗಳು, ಗೋಡೆಗಳು, ಚಿತ್ರಪಟಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮೇಜು- ಕುರ್ಚಿಗಳ ಕೆಳಗೆ, ಪೊದೆಗಳು, ಮರಗಳ ಪೊಟರೆಗಳು, ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾವಿಗಳಂಥ ಕತ್ತಲಿನ ಹಾಗೂ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸುಮಾರು 11 ಕಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೇ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ವಿಮಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಹಡಗುಗಳು ಸ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹರಡುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

### ಮಲೇರಿಯ

ಮಲೇರಿಯವು ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ (Plasmodium) ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿ (Protozoan)ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪರಾವಲಂಬಿ. ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯದ ರೋಗಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಿಗೂ ಜೀವನಚಕ್ರವೆಂಬುದಿರುತ್ತದೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಜೀವಿಗೆ ಅತಿಥೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಯ ವಯಸ್ಕ ರೂಪ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವ ಅತಿಥೇಯಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅತಿಥೇಯದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತದ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪರಾವಲಂಬಿಯ ಮರಿರೂಪ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆಯುವ ಅತಿಥೇಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಲೇರಿಯದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥೇಯವಾದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ಹೀಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಪರಾವಲಂಬಿ.

ಸೋಂಕಿತ ಸೊಳ್ಳೆಯೊಂದು ರಕ್ತಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅದರ ಜೊಲ್ಲುರಸದಿಂದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬೀಜಕಣಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಚಲಿಸಿ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪಡಿಜೀವಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಈ ಪಡಿಜೀವಿಗಳು ಪುನಃ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಕೆಂಗಣದ ಚಕ್ರ (Erythrocytic Cycle) ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪಿ ಜೀವಕಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೀಜಾಣು ಮತ್ತು ಜೀವರಸ ವಿಭಜನೆಯಾದಾಗ, ಇವನ್ನು ಸೀಳುಜನಿಕ (schizonts)ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸೀಳುಜನಿಕಗಳು ಒಡೆದು, ಅನೇಕ ಪಡಿಜೀವಿಗಳು (Merozoites) ರಕ್ತಕಣಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಇತರ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕೂಟಜೀವಕಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಹಂತ ಆರಂಭ.



ಸೊಳ್ಳೆಯು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುವಾಗ, ಈ ಕೂಟ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇವು ಬೆಳೆದು ಬೀಜಕಣಗಳಾಗಿ ಲಾಲಾರಸಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಈ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಅವನ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತವೆ. ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುವಿನ ಜೀವನಚಕ್ರವನ್ನು ಈಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

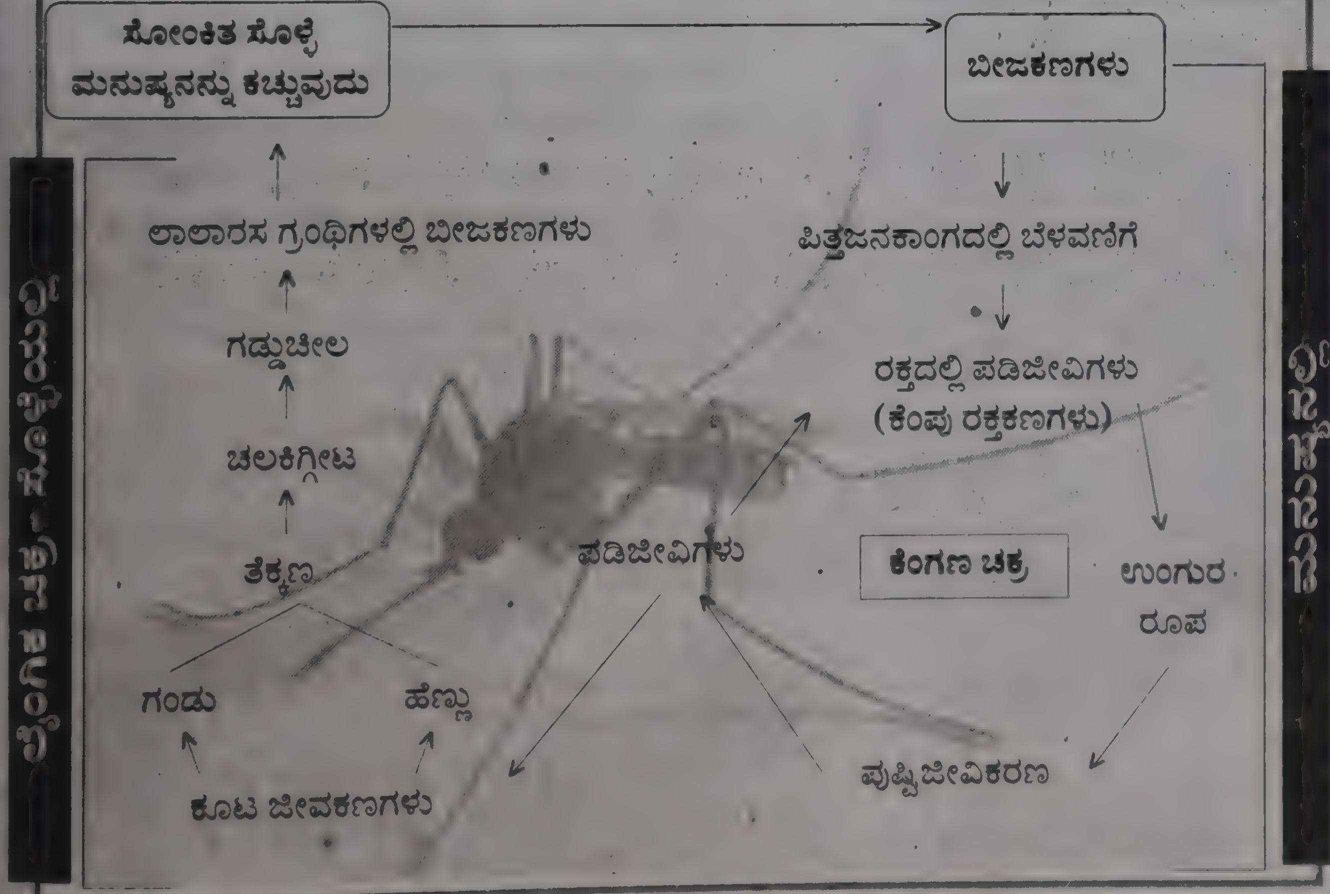
ಮಲೇರಿಯಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು- ತಣ್ಣನೆಯ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅತಿಯಾದ ಚಳಿ ಮತ್ತು ಮೈ ನಡುಕವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆಯಾಸ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳಸುವುದೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದು- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಂತ. ಆಗ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡರಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು- ಬೆವರುವ ಹಂತ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜ್ವರವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.



ಮಲೇರಿಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಕಣಗಳ ನಾಶದಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಿದುಳಿನ ಮಲೇರಿಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗನಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್, ಮೆಫ್ಲೋಕ್ವಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಲೇರಿಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

## ಮಲೇರಿಯ ರೋಗಾಣುವಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರ




## ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ

ಈ ರೋಗವು ವುಚರೀರಿಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ರೋಫ್ಟಿ (Wucheriria bancrofti) ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಇದನ್ನು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕ ಹುಳುವು ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಮರಿಯಾದ ಮೈಕ್ರೋಫೈಲೇರಿಯವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಮರಿಯನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಬೆಳೆದ ಮರಿಗಳನ್ನು ಅವನ ಮೈಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗಳಾಗಿ ಜೀವನ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತವೆ.

ಚಳಿಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳು ರಿತ, ವೃಷಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲ್ನಾಳದ ಉರಿತ ಇವು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವೃಷಣ ಚೀಲವು ಹಾಲ್ರಸದಿಂದ ತುಂಬಿ ಊದಿ




ರೋಗಪೀಡಿತ ಕಾಲು

ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೈಡ್ರೋಸಿಲ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲ್ರಸವು ಮೂತ್ರದಲ್ಲೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲ್ರಸಗಂಟುಗಳೂ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಹಾಲ್ರಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸದ ಚಲನೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಿ ಅದು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ದಪ್ಪಗೂ, ಒರಟಾಗೂ ಆಗಿ ಆನೆಯ ಕಾಲಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮರಿರೂಪಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗನಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಡೈ ಇಥೈಲ್ ಕಾರ್ಬೈಮಜೋನ್ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

## ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ


ಈಡಿಸ್ ಇಜಿಪ್ಟಿ

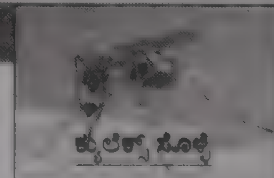
ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಈಡಿಸ್ ಇಜಿಪ್ಟಿ (Aedes aejipti) ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್, ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾದಂತೆ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಡೆಂಗ್ಯುಜ್ವರ ಸೌಮ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವುಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಳಿ, ಜ್ವರ, ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಆಯಾಸ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಐದರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಮೂಗು ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತದ ವಾಂತಿ, ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ವಿಸರ್ಜನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ತಲ್ಲಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (Shock) ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇವು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ರಕ್ತದ ಕಿರುಫಲಕ (Platelet)ಗಳು ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರದ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟತೆಯೇನೆಂದರೆ, ಜ್ವರವು ಮೊದಲು ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಡೆಂಗ್ಯುವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕಿರುಫಲಕಗಳು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು.

## ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ


ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ

ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ರೋಗ- ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ. ವೈರಸ್‌ನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಂದಿ, ಕೊಕ್ಕರೆಯಂಥ ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ವೈರಸ್ ಹಂದಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

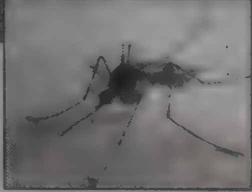
ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಈ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸಗಳಿದ್ದು, ಅನಂತರ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಅಪಸ್ಮೃತಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಮೊದಲಾಗಿ ರೋಗವು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಕೋಮಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಕಡೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳುರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜ್ವರ ಮತ್ತಿತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಂಥ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಂತೆಯೇ ಹಂದಿಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಕಸ, ಗೊಬ್ಬರ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅವು ಹಂದಿಗಳನ್ನಾಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಈಡಿಸ್ ಇಜಿಪ್ಟಿ ಹರಡುವ ಹಳದಿಜ್ವರವೂ (Yello Fever) ಒಂದು. ಭೀಕರ ರೋಗವಾದ ಇದು, ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಬರುವ ಜನರು ಹಳದಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿರಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದ, ಹಳದಿ ಜ್ವರ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಹಳದಿ ಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

## ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವುದರಿಂದ ತೆರೆದ ಹಳ್ಳ, ಕೊಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೊಳಚೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಮಳೆ ಬಂದಾಗ, ತುಂಬಿಹೋದ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ನೀರು ಹರಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಯು ತೆರೆದ ಡಬ್ಬಿ, ಚಿಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವುದರಿಂದ, ಅವು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಗ್ರೀನ್, ಮ್ಯಾಲಾಥೈಯಾನ್ ಮೊದಲಾಗಿ ಅನೇಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿ ಮಲೇರಿಯ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದರಿಂದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಜೈವಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವೆಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗ್ಯಾಂಬುಸಿಯ, ಬಾರ್ಬಡೋಸ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಮೀನುಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯೆಂದರೆ- ಕೆಲವು ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನ್ವೇಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

3. ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯರು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು; ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮೊಸ್ಕಿಟೋ ಕಾಯಿಲ್ ಮೊದಲಾದ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

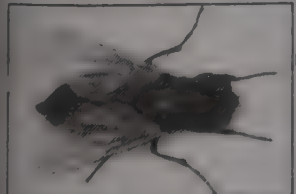
## ನೊಣ



ರಾಕ್ಷಸರು ಸತ್ತಾಗ ಅವರ ದೇಹಗಳಿಂದ ಹರಿದ ರಕ್ತದಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ ಮೊದಲಾದ ಕೀಟಗಳು ಹುಟ್ಟಿದವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ! ತೆರೆಯಬಾರದೆಂದು ನೀಡಲಾಗಿದ್ದ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಪಂಡೋರಾ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುದರಿಂದ, ಅದರೊಳಗಿನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಕಷ್ಟಗಳು ಕೀಟಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದವೆಂದು ಹೇಳುವ ಗ್ರೀಕ್ ಕಥೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಹಾವುಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದ್ದರೆ, ನೊಣಗಳಿಗೆ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ. ನೊಣವೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಅಂಥ ಒಂದು ಶತ್ರು.

ಮನೆಮನೆಗೂ ಹಾರುವ ಅನೇಕ ನೊಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ನೊಣಗಳು ಅಶುದ್ಧತೆಯ ಸಂಕೇತ. ನೊಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಂತೆಯೇ ಇವೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮರಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿ, ಕೋಶಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿ ನಂತರ ವಯಸ್ಕ ನೊಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೊಣಗಳು ಕುದುರೆ ಲದ್ದಿ, ಗೊಬ್ಬರ, ಮನುಷ್ಯರ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ, ಹೊಲಸು, ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಕೊಳಕು ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತನ್ನ ವಾಸನೆಯ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ನೊಣಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮೆತ್ತಗಾಗಿಸಿ, ಜಲರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೊಣದ ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ..ಕಫ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಸೋರುವ ಕೀವನ್ನು ಬಹಳ ಇಷ್ಟಪಡುವ ನೊಣ, ಒಂದು ಅವಿಶ್ರಾಂತ ಕೀಟ. ಹೊಲಸು, ಆಹಾರಗಳ ನಡುವೆ ಸದಾ ಹಾರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೊಣದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ- ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು.



ಇದು ಮಲದ ಮೂಲಕವೂ ಹಲವು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಕೂದಲು ಸಹಿತವಾದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ, ನೊಣದ ಒಂದೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಅಶುದ್ಧ.

### ನೊಣ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು:

ನೊಣಗಳು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು -

**ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್):** ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಅಶುದ್ಧತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಜಾತ್ರೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಮೈ ನಡುಕ, ಆಯಾಸ, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ವರವು ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬಹುದು. ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ನಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್‌ನಂಥ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ನಂತೆಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯ್ಡ್.

**ಅತಿಸಾರ:** ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮೊದಲಾದ ಹಲವಾರು ರೋಗಾಣುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲರಾವು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ವಿಬ್ರಿಯೋ ಕಾಲರೇ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಾಲರಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ವಿಷವು ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯಂಥ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನೆ ಬೀರುವ ಭೇದಿ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಆಮಶಂಕೆಯೂ ಭೇದಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದು ಶಿಗೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದಲೂ, ಅಮೀಬಾ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿಯಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಳೆ ಸಹಿತವಾದ ಭೇದಿಯು ಆಮಶಂಕೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಭೇದಿಯಾದರೂ, ನೀರುಕೊರೆ (Dehydration) ಇದರ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ನೀರು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತಿಸಾರವನ್ನು ನೀರು ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲರಾ, ಆಮಶಂಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳೂ ಅಗತ್ಯ.


ಲಾಡಿಹುಳು

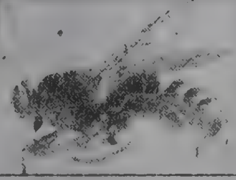
**ಹುಳು ಬಾಧೆ:** ಜಂತುಹುಳು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ದಾರದಹುಳು ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಿ ಅವನಿಗೆ ಬಾಧೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇವು, ಮನುಷ್ಯನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾವು ಸೇವಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು, ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಹುಳು ಬಾಧೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು

ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೊಣಗಳು ಮಲವನ್ನು ಮುತ್ತಿ, [illegible]ಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಳು ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಲ್‌ಬೆಂಡಜ್ಹೋಲ್, ಮೆಬೆಂಡಜೋಲ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.



**ಪೋಲಿಯೊ:** ಈ ರೋಗವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್, ಮೊದಲು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿ ಕ್ರಮೇಣ ನರಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಲಕ್ವ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಾಗುವುದೇ ಇದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಹನಿಯ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನೊಣಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

## ನೊಣಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

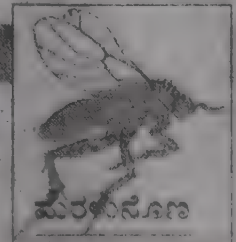


ನೊಣಗಳಿಗೆ ಅಶುದ್ಧತೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಶುದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು.

1. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ತುಂಬದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಶುಚಿಯಾದ ಮನೆ ಮತ್ತು ಶುಚಿಯಾದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ, ನೊಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನೊಣದ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೊಣಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಹುದು. ಹಗ್ಗದ ಹುರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಗದ ಪಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸವರಿ ಅವನ್ನು ನೇತುಬಿಡಬಹುದು.
3. ಸಣ್ಣ ತೂತುಗಳಿರುವ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಹಾರ ಮಂದಿರ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

[illegible]ಗೆ ನೊಣಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

## ಮರಳುನೊಣ


ಮರಳುನೊಣ

ಮರಳುನೊಣ ಅಥವಾ ಉಸುಬುನೊಣ (Sandfly), ತೆಳುಕಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಕಡುಕಂದುಬಣ್ಣದ [illegible] ಕೀಟ. ಇದು ಸೊಳ್ಳೆಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಮೈ ಮತ್ತು ರೆಕ್ಕೆಗಳ ತುಂಬಾ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ಜಾತಿಯ ಮರಳುನೊಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ [illegible] ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮರಳುನೊಣದ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಬರ್ಚಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕಾಲುಗಳು ದೇಹಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮರಳುನೊಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾರುವುದಿಲ್ಲ; ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕೂದಲುಳ್ಳ ಮರಿರೂಪವು ಕೋಶಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿ, ಅನಂತರ ವಯಸ್ಕನಾಗುತ್ತದೆ. ಕತ್ತಲುಳ್ಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಕೋಳಿಗಳು ಮತ್ತು ದನಗಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ.

ಮರಳುನೊಣ, ಬಹಳ ಬಾಧೆ ಕೊಡುವ ಒಂದು ನಿಶಾಚರ ಕೀಟ. ಇದರ ಕಡಿತ ಬಹಳ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಮನೆಗಳಿಗೆ ನುಗ್ಗುವ ಇದು, ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಗೋಡೆಗಳ ಕತ್ತಲ ಕೋಣೆಗಳು, ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ಲಾಯಗಳು, ಉಗ್ರಾಣಗಳು, ಮರಗಳ ಬಿಲ, ತೂತುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದು ಹೆಣ್ಣು ಕೀಟ. ಮರಳುನೊಣವು ತಾನು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಐವತ್ತು ಗಜಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲೇ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ದೂರ ಹಾರಲಾರದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಕಾಲ ಅಜ್ಞಾರ್:** ಮರಳುನೊಣವು ಕಾಲಅಜ್ಞಾರ್ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಹಾರ, ಬಂಗಾಳ, ಅಸ್ಸಾಂ ಮೊದಲಾದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಲೀಶ್ಮಾನಿಯ ಡೋನೋವಾನಿ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ- ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಾಂಗಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರವಿರುವ ಅನುಭವವೇ ಆಗದಿರಬಹುದು! ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ (ಕಾಲ ಎಂದರೆ ಕಪ್ಪು). ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾದ ಬಳಿಕವೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳೇಳಬಹುದು. ಮರಳುನೊಣವು ಇದೇ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೂಡಲಹುಣ್ಣು ಎಂಬ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮರಳುನೊಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಅನುಪಯೋಗಿ ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪೊದೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ತೂತು, ಬಿಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕೋಳಿ ಫಾರಂ ಮತ್ತು ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ನಿವಾಸಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

## ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ

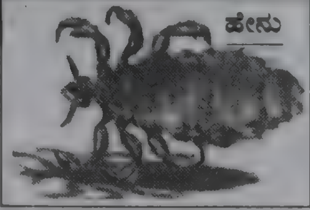

ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ

ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೆ ನೊಣವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಡುಕಂದು ಬಣ್ಣವಿರುವ ಈ ನೊಣ, ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಮಡಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಕತ್ತರಿಯ ಅಲಗುಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಯಂತೆ ಇದೂ ಪ್ರೊಬೋಸ್ಕಿಸ್ ಎಂಬ ಕಚ್ಚುವ ಅಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ, ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೀವನಚಕ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ನೊಣ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡದೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಮರಿರೂಪಕ್ಕೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮರಿಯು ನೆಲದೊಳಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಹೂಳಿಕೊಂಡು ಕೋಶಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. 20-40 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ವಯಸ್ಕ ನೊಣ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ, ನೂರು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲವಷ್ಟೇ ಬದುಕುತ್ತದೆ.

ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ, ನಿದ್ರಾರೋಗ ಎಂಬ ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಟ್ರಿಪ್ಯಾನೋಸೋಮ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲದೆ, ಜಿಂಕೆಯೂ ಇದರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ. ರೋಗಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲದಿನಗಳ ಬಳಿಕ, ರೋಗಾಣುಗಳು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಮುತ್ತಿ ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ನಿದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಕೃಶತೆ, ಕಡೆಗೆ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

## ಹೇನು


ಹೇನು

ಹೇನಿನ (Louse) ಪರಿಚಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹೇನು, ರೆಕ್ಕೆರಹಿತ ಚಿಕ್ಕ ಕೀಟ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಹೊರ ಪರಾವಲಂಬಿ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಚ್ಚುವ ಇದು, ಬಹಳ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಹೇನು, ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ತಲೆಯ ಹೇನು, ದೇಹದ ಹೇನು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೇನು (Pubic Louse) ಅಥವಾ ಏಡಿಹೇನು (Crab Louse). ಮಾನವ ಹೇನುಗಳು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇವು, ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೇನಿನ ಬಾಧೆಯಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಪೆಡಿಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ (Pediculosis) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೇನಿನ ದೇಹ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿದ್ದು ತಲೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹೇನುಗಳು ಬಹುಪಾಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೇನು ಅಥವಾ ಏಡಿಹೇನು. ಇದು ಮೊದಲಿನೆರಡಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಚೌಕಾ ಕಾರದ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ತಲೆಯು ಎದೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೂರನೆಯ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಜೊತೆಯ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಇಕ್ಕಳದಂಥ ಪಂಜುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ತಲೆಯ ಹೇನು ತಲೆಗೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈ ಹೇನು ಮೈ ಮೇಲಿರದೆ (ಕೂರೆ) ರೋಗಿಯು ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳ ಹೊಲಿಗೆ ದಾರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ! ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೇನು ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೇನುಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ - ಇವು, ರಕ್ತಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಚ್ಚಿ, ನೋವು ಮತ್ತು ವಿಪರೀತ ನವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹೇನುಗಳು, ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಟೈಫಸ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

| ಕೀಟ | ಕಾಯಿಲೆ |
|---|---|
| 1. ಸೊಳ್ಳೆ | ಮಲೇರಿಯ, ಫೈಲೇರಿಯ, ವೈರಸ್‌ನ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ (ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ), ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳು (ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ, ಹಳದಿ ಜ್ವರ). |
| 2. ನೊಣ | ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಕಾಲರಾ, ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಹುಳು ಬಾಧೆ, ಪೋಲಿಯೊ, ಟ್ರಕೋಮ, ಕಣ್ಣುರೆಯುರಿತ. |
| 3. ಮರಳುನೊಣ | ಕಾಲಾ ಅಜ್ಹಾರ್, ಚರ್ಮದ ಹುಣ್ಣು. |
| 4. ಟ್ಸೆ ಟ್ಸೆ ನೊಣ | ನಿದ್ರಾರೋಗ |
| 5. ಹೇನು | ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಟೈಫಸ್, ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ, ಟ್ರೆಂಚ್ ಜ್ವರ, ಹೇನುಬಾಧೆ. |
| 6. ಇಲಿಚಿಗಟ | ಪ್ಲೇಗ್, ಟೈಫಸ್ |
| 7. ಕಪ್ಪು ನೊಣ | ಅಂಕೋಸರ್ಸಿಯಾಸಿಸ್ |
| 8. ರೆಡುವಿಡ್ ತಿಗಣೆ | ಛಾಗಸ ಕಾಯಿಲೆ. |
| 9. ಉಣ್ಣೆ | ಟೈಫಸ್, ವೈರಸ್‌ನ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ. |
| 10. ನುಸಿ | ಕಜ್ಜಿ, ಸ್ಕ್ರಬ್ ಟೈಫಸ್. |


ಹೇನು

ಹೇನು, ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ನಿಟ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ (Nits). ಇವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಂಟನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ದಾರಗಳಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೇನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದರೂ, ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳುಳಿದುಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಹೇನುಬಾಧೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಹೇನು, ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಂತೆ, ತನ್ನ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 300 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ! ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಮರಿ ರೂಪ ಅಥವಾ ನಿಂಫ್ ಹೊರಬಂದು, ಕ್ರಮೇಣ ವಯಸ್ಕ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಕ ಹೇನುಗಳು ಸುಮಾರು 30-50 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ.


ಏಡಿಹೇನು

ಹೇನುಗಳು ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಜನಸಂದಣಿ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ.

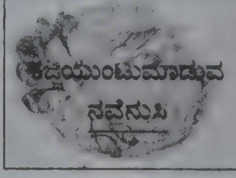
ಹೇನುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದಷ್ಟೇ ಸಾಧ್ಯ. ಗ್ಯಾಮೆಕ್ಸೀನ್ ಅಥವಾ ಪರ್‌ಮೆತ್ರಿನ್‌ನಂಥ ಔಷಧ ದ್ರಾವಣಗಳಿಂದ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಮೈ ಹೇನು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಹೇನಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಲೇಪಿಸಿ 12 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಇದು, ನಿಟ್‌ಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊಸ ಹೇನುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಮೈ ಹೇನಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ನುಸಿ

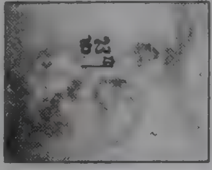

ನವೆನುಸಿ

ಹೇನಿನಂತೆಯೇ ನುಸಿಯೂ ಒಂದು ಹೊರಪರಾವಲಂಬಿ. ಇದು ಕೀಟ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರದಿದ್ದರೂ, ಜೇಡದಂಥ ಸಂಧಿಪದಿ. ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ನುಸಿಗಳಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ - ಕಜ್ಜಿಯುಂಟುಮಾಡುವ ನವೆನುಸಿ ಅಥವಾ ಸಾರ್ಕೋಪ್ಟೆಸ್ ಸ್ಕೇಬೀ. ಬರಿಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ನುಸಿಯು ಬಹಳ ಪುಟ್ಟದಾದ, ದುಂಡನೆಯ ಆಕಾರದ ಸಂಧಿಪದಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ ಚುಕ್ಕೆಯಂತೆ ಇದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ನುಸಿ, ಚರ್ಮದ

ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಬಿಲ ಕೊರೆದು, ಅಲ್ಲೇ ತನ್ನ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಈ ನುಸಿಯು ಒಂದು ಆಮೆಯಂತಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲ್ಮೈ ಅನೇಕ ಪದರಗಳಾಗಿ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು, ಸಣ್ಣ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲೂ, ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲೂ ಎರಡು ಜೊತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಭಾಗದ ಕಾಲುಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೀರುಕಗಳೂ, ಹಿಂಭಾಗದ ಕಾಲುಗಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.




ಹೆಣ್ಣು ನುಸಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರರಂತೆ ಸುಮಾರು 30 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಮರಿರೂಪಗಳು ಬಿಲಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಕೂದಲ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ್ಧ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ವಿಪರೀತ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೆರಳ ಸಂದಿಗಳು, ಮೊಣಕೈ, ಕಂಕಳು, ತೊಡೆ ಸಂದಿ, ಬೆನ್ನು, ಕಾಲು, ಪಾದ, ಹಿಂಭಾಗಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆ. ತುರಿಕೆಯಾಗಿ ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿ, ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಜ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಯಿಲ್ಲದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಬೇಗನೆ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

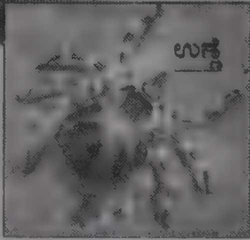



ಬೆನ್‌ಝೈಲ್ ಬೆನ್‌ಜೋಯೇಟ್, ಪರ್‌ಮೆಥ್ರಿನ್, ಗ್ಯಾಮೆಕ್ಸೇನ್ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಕಜ್ಜಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ದ್ರಾವಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಗಲ್ಲದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಡಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ, 12 ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಹೊಸ ನುಸಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸ ಬಹುದು. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ನುಸಿಯು ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಜ್ಜಿ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನುಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಟ್ರಾಂಬಿಕ್ಯುಲಿಡ್ ನುಸಿಗಳು, ಸ್ಕ್ರಬ್ ಟೈಫಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ನುಸಿಗಳ ಮರಿಗಳು ಹರಡುವ ಈ ರೋಗವು ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಾ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣ.

## ಉಣ್ಣೆ




ನುಸಿಗಳಂತೆ ಉಣ್ಣೆಗಳೂ ಜೇಡದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಸಂಧಿಪದಿಗಳು. ಇವೂ ಕೂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮಾನವರ ಹೊರ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು. ನುಸಿಗಳೂ, ಉಣ್ಣೆಗಳೂ ಸಂಧಿಪದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಉಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದು ಉಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಠೋರ ಉಣ್ಣೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಉಣ್ಣೆಯ ದೇಹವು ಅಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ತಲೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂಬ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಠೋರ ಉಣ್ಣೆಯು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸ್ಕುಟಂ ಎಂಬ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತಿ ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಾಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಥೇಯರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಉಣ್ಣೆಯು ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯ ಬಲ್ಲದು. ಇದು ನೆಲದ ಸಂದಿಗಳು, ಬಿರುಕುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿತಿದ್ದು, ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದು ಅತಿಥೇಯರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉಣ್ಣೆಗಳ ಜೀವನಚಕ್ರವು ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿ, ನಿಂಫ್, ವಯಸ್ಕ ಎಂಬ ಹಂತಗಳ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಕಠೋರ ಉಣ್ಣೆಯು ಒಮ್ಮೆಗೇ ನೂರು, ಸಾವಿರೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಸುಸ್ತಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಉಣ್ಣೆ 20-10 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಡುತ್ತದೆ. ಉಣ್ಣೆ ತನ್ನ ಅತಿಥೇಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಾಯ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಎಂಜಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನರವಿಷವಿದ್ದು, ವಿಪರೀತ ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಉಣ್ಣೆಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕಠೋರ ಉಣ್ಣೆಯು ಟೈಫಸ್ ಜ್ವರ, ವೈರಸ್‌ನ ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ವೈರಸ್‌ನ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ ಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ, ಬೊರೀಲಿಯ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಜ್ವರವು ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕೆಲದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತ ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಗಿ, ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಸನೂರ ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಈ ರೋಗ, ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಓಡಡುವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಉಣ್ಣೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮು ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು 'ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

## ಕಪ್ಪುನೊಣ:



ಕಪ್ಪುನೊಣಗಳು ಪುಟ್ಟ ಕಾಲುಗಳುಳ್ಳ ಪುಟ್ಟ ಕೀಟಗಳು. ಆದರೆ ಇವು ದೊಡ್ಡ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಹುತೇಕ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ, ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಇವು ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವ ಕಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಮರಿಗಳು ನೀರಿನ ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಸಸಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಕೋಶಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿ, ಅನಂತರ ವಯಸ್ಕ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಕಪ್ಪು ನೊಣವು ಆಫ್ರಿಕಾ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಗಳ ಆಂಕೋಸೆರ್ಸಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು, ಆಂಕೋಸರ್ಕ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಳು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಕುರುಡುತನಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ರೆಡುವಿಡ್ ತಿಗಣೆ



ರೆಡುವಿಡ್ ತಿಗಣೆಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಕೀಟಗಳು. ಇವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿದು ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಝಾಗ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಟ್ರಿಪ್ಯಾನೋಸೋಮ ಪರಾವಲಂಬಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಭೇದದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಅನ್ನನಾಳ, ದೊ ಕರುಳು ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ರೆಡುವಿಡ್ ತಿಗಣೆಗಳು ಕಡಿದರೆ ವಿಪರೀತ ನವೆ, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರೆಡುವಿಡ್ ತಿಗಣೆಗಳು ಗೋಡೆಗಳ ಬಿರುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಚಾವಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಾಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಹೊರಬರುವ ಇವು, ಇತರ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

## ಚಿಗಟ




ಚಿಗಟಗಳು ರೆಕ್ಕೆ ರಹಿತ ಪುಟ್ಟ ಕೀಟಗಳಾಗಿದ್ದು, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹೊರಕವಚ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊರಕವಚವು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರುವ ಮುಳ್ಳುಮುಳ್ಳಾದ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಪಶು-ಪಕ್ಷಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವ ಹೊರಪರಾವಲಂಬಿಗಳು. ಚಿಗಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಚಿಗಟ, ಮಾನವ ಚಿಗಟ, ನಾಯಿ ಚಿಗಟ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಚಿಗಟ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಚಿಗಟ, ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿರದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಿಯ ರಕ್ತ ಹೀರಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

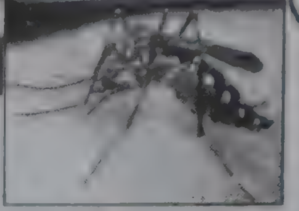
ಈ ವಿವಿಧ ಚಿಗಟಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿ ಚಿಗಟ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಇತರ ಕೀಟ ಗಳಂತೆ ಇದೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಡೆದು, ಮರಿಗಳು ಹೊರ ಬಂದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕೋಶಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿ ವಯಸ್ಕ ಕೀಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲಿ ಚಿಗಟ ಗಳು ಹಾರಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಜಿಗಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸ ಬಿದ್ದಾಗ ಇವು ಒಮ್ಮೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಜಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅತಿಥೇಯರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಬಿರುಕು ಗಳೊಳಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣುಗಳೆರಡೂ ರಕ್ತಹೀರುತ್ತವೆ. ಇಲಿಚಿಗಟಗಳು ಇಲಿಗಳಿಂದ, ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಲಿಚಿಗಟ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ಲೇಗ್, ಯರ್ಸಿನೀಯ ಪೆಸ್ಟಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ರೋಗಪೀಡಿತ ಇಲಿಯೊಂದನ್ನು ಇಲಿ ಚಿಗಟವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಅದು ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಯೆರ್ಸೀನಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಚಿಗಟದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಠದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಈ ಚಿಗಟವು ಇನ್ನೊಂದು ಇಲಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಇಲಿಯ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಕ್ಕುತ್ತದೆ! ಹೀಗೆ ಇಲಿಚಿಗಟವು ಇಲಿಯಿಂದ ಇಲಿಗೆ ಪ್ಲೇಗ್‌ನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳು ಪ್ಲೇಗ್‌ಗೊಳಗಾಗಿ ಸಾಯತೊಡಗಿದಾಗ ಉಪವಾಸಬೀಳುವ ಚಿಗಟಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ಲೇಗ್ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳು. ಒಂದು - ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ಯುಬೋನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್. ಎರಡು - ಶ್ವಾಸದುರಿತವಾಗುವ ನ್ಯುಮೋನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್.. ಮೂರು - ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುವ ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್. ಪ್ಲೇಗ್‌ಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

ಚಿಗಟಗಳನ್ನು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಮೊದಲಾದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇಲಿಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಇದುವರೆಗೂ ಕೀಟಗಳು ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ, ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

1. **ಪರಿಸರ ನಿಯಂತ್ರಣ:** ಇದು ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಧಾನ. ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸುವುದು, ಕಸ, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು, ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿಸುವುದು, ಮನೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಡುವುದು ಈ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
2. **ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ:** ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಪ್ಯಾರಿಸ್‌ಗ್ರೀನ್, ಪರ್‌ಮೆಥ್ರಿನ್, ಅಬೇಟ್ ಮೊದಲಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಲಾಭಗಳುಂಟಾದರೂ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು - ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು - ಕೀಟಗಳು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.
3. **ಜೈವಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ:** ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದಾಗಬಹುದಾದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವೆಡೆ ಜೈವಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮರಿಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಗ್ಯಾಂಬುಸಿಯ, ಬಾರ್ಬಡೋಸ್ ಮೊದಲಾದ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯೆಂದರೆ - ಕೆಲವು ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕೀಟಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕೀಟಗಳು ಹಾಗೂ ಅವು ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 13, 'ಯಶಸ್', 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 086

ಫಿಟ್‌ನೆಸ್

# ಸ್ತ್ರೀ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಾಪನ



**ಭಾ**ರತೀಯ ಯುವತಿಯರ ದೇಹ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ ಪರ-ವಿರೋಧ ಚರ್ಚೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಆ ವಿಷಯ ಹಳೆಯದೆನಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ ಯುವತಿಯರ ಗಮನ ಸುಂದರ, ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಮಾಟದತ್ತ ತಿರುಗಿದೆ. ಮೈಮಾಟವು ಯುವತಿಯರವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನಪಡೆಯುತ್ತಿದೆ

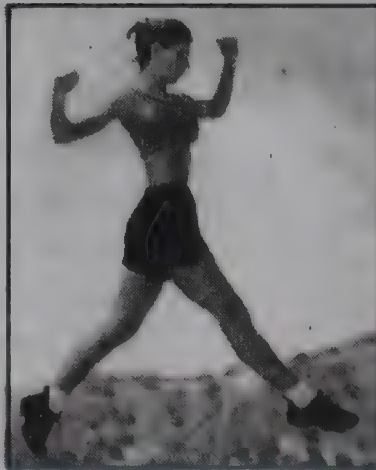
ಇಂದಿನ ಭಾರತೀಯ ನಾರಿ ಯಾವುದೇ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ ಒಂದೇ- ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೇಲೆ ಇರಬೇಕೆಂಬುದು. ಇದೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಸರಿ. ಇದು ಕೇವಲ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ವಿಚಾರಶೈಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಭಾರತೀಯ ತರುಣಿಯರು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇವರ ಬಳಿ ಆ ಥಳುಕು-ಬಳುಕಿನ ದೇಹವಾಗಲಿ. ಎತ್ತರದ ಶರೀರವಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ 23 ವರ್ಷದ ಮಾಲತಿ ಕೃಪಲಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಸೊಂಟವನ್ನು ಐದು ಇಂಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈಗ ಮಾಲತಿಯ ವಕ್ಷಸ್ಥಳ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಂತೆ!

ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಕಡೆಗಣಿಸದಿರಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಯುವತಿಯರು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತಾರೆಂಬುದು ನಯನಿಕಾ ಚಟರ್ಜಿಯವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 12 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸಹಾಯಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಯಾಸ್ಮಿನ್ ಡಿ ಕುನ್ಹಾ ಹೇಳುವಂತೆ ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕರಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಂಬೈನ 28 ವರ್ಷದ ಅನೀಶಾ ಮಾಥುರ, ದೆಹಲಿಯ ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರೂಪಕಿ ಬರಖಾ ಕೌಲ ಹಾಗೂ ಸಾರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಾರ್ತಿ ನೀತಾ ಪೆಂಡ್ಸೆ ಸಾಮಂತ್‌ರಂಥ ಯುವತಿಯರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಮಾತು ನಿಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇವರು ಯಾರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗದ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಂತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆಕರ್ಷಕ ಮೈಮಾಟವೇ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ಅನೀಶಾ ಮಾಥುರ, ಮೈಮಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ನಂತರ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ತನ್ನ ಹೊಸ ಥಳುಕು-ಬಳುಕಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ, ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಳು. ಆಗ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಇವಳನ್ನು ಕಂಡು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತರಾದರು. ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮನೆ, ವಾಹನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂ. ಸಂಬಳದ ನೌಕರಿ ದೊರೆಯಿತು.



ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗಿತು. ಆದರೆ ಅದು 'ಮುಖ'ಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿತು. ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೈಮಾಟವೇ ಸ್ತ್ರೀ-ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶವಾಗಿ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಇದೆಲ್ಲ 'ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ'ದ ಫಲ ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ ಅನೀಶಾ!

ಖಾಸಗಿ ಕಂಪೆನಿಯೊಂದರ ಟ್ರೈನಿ ಎಕ್ಸಿಕ್ಯೂಟಿವ್ ಆಗಿರುವ 25 ವರ್ಷದ ಪ್ರಿಯಾಂಕಾ ಮಾಧವ್ "ಕಾರ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೆಟ್ಟೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಆಕರ್ಷಕಳಾಗಿರುವುದು ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಲೇಶವುಳ್ಳ ಈ ಮೈಮಾಟದ ಅಲೆಯಿಂದಾಗಿ ದಢೂತಿ ಶರೀರದ ತರುಣಿಯರು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಪ್ಪ ಶರೀರ ಅವರಿಗೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬಳ್ಳಿಯಂತೆ ಬಳುಕುವ ಚೆಲುವೆಯರು ಮಾತ್ರ ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಮೈಮಾಟವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತ, ಇನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಕರಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನೆ ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾಶನ್ ಶೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ಬರಖಾ ಕೌಲ ನೀಡುವ ಸಲಹೆ ಹೀಗಿದೆ- "ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಲು ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆಗಳು ಬೋಲ್ಡ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವತಿ ತನ್ನ ದೇಹ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು."

ಆದರೆ ಮಿಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸ್ ನಿಕಿತಾ ಆನಂದ್‌ರ ಸಲಹೆಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ. "ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಶ್ಲೀಲತೆಯ ಮೊರೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಉಬ್ಬು-ತಗ್ಗುಗಳಿಂದ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ಯಾವ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ, ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನವೂ ಸಮಗಿರಬೇಕು".

ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿಗಳಿಗೆ ಯುವತಿಯರ 'ಮೈಮಾಟ ಪ್ರೀತಿ'ಯ ಕುರಿತು ಕೋಪ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೇಳುವವರು ಯಾರು?

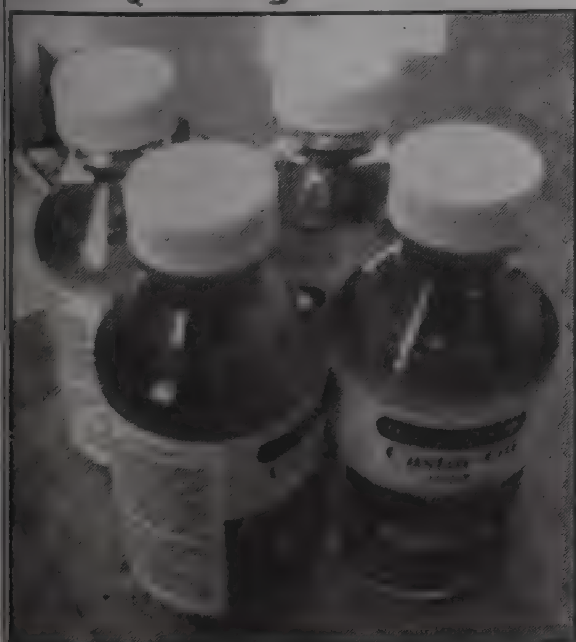
# ಔಷಧೀಯ ಔಡಲ

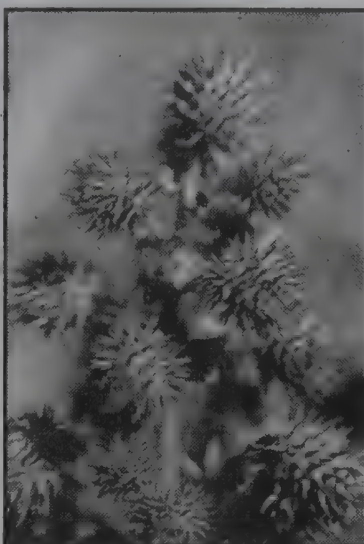
**ಮನೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ, ಹೊಲದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಔಡಲ, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಕ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತು?**



ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಅನೇಕ ಗಿಡ - ಮರ - ಬಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಔಡಲವೂ ಒಂದು. ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ - ವೃಕ್ಷಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಔಡಲದ ಕಚ್ಚಾ ಬಳ್ಳಿಯೂ ವೃಕ್ಷದಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಈ ಗಿಡ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ರೋಗನಾಶಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿ. ಸಂಧಿವಾತ ನಾಶಕ ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

**ಪ್ರಜಾತಿಗಳು:** ಔಡಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಶ್ವೇತ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಣ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವು ಗುಣಹೀನವಾದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಬೀಜಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಜಾತಿಗಳಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಬೀಜದ ಔಡಲ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಬೀಜದ ಔಡಲ. ಎರಡೂ ವೃಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂಡ, ಬೇರು, ಹೂ, ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ಕೊಂಬೆಗಳು ನೋಡಲು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಬೀಜದ ಔಡಲವನ್ನು ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೆಲಗಡಲೆ, ಉದ್ದು ಅಥವಾ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಹೊಲದ ಒಡ್ಡಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಔಡಲವನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.





ಬಿಳಿ ಔಡಲದ ಎಲೆಗಳು, ಕಾಂಡ, ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಗಿಡವಾಗಿದ್ದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇದರ ಫಸಲನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಂಪು ಔಡಲದ ಕಾಂಡ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಸಿರಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಬೀಜದ ಔಡಲ 10ರಿಂದ 15 ಅಡಿ ಎತ್ತರ, ಎಲೆಗಳು ಒಂದು - ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿಯ ಸುರುಳಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಡೆ, ಗೋಪುರ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೊನಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಂಡ ನುಣುಪಾಗಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡದ ಶಾಖೆಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹೂವು ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಗೊಂಚಲಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಗೊಂಚಲಿನ ಮೇಲೆ ಮೊನಚಾದ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ಪಕ್ವಗೊಂಡಾಗ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ರೈತರು ಇವುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಪದರು ಕಠಿಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳಗೆ ಬಿಳಿಯ ತಿರುಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಔಡಲದ ಬೇರು, ಬೇರಿನ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆಗಳು, ಬೀಜ ಮತ್ತು ತಿರುಳಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೈಲವನ್ನು ದೀಪ ಉರಿಸಲು ಇಂಧನವನ್ನಾಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಸೌದೆಯಂತೆಯೂ ಇದು ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾದಾಗ ಇದರ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ, ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಬೀಜಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ, ಬೇರು ಒಂದು - ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಹಾಗೂ ತೈಲ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

**ಔಡಲದ ವಿವಿಧ ನಾಮಗಳು:** ಔಡಲವು ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಎರಂಡ, ಅರಂಡಿ, ಅರಂಡ; ಪಂಜಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಝುಂಡ ಅಥವಾ ಅರಂಡ; ಬಾಂಗ್ಲಾದಲ್ಲಿ ಮೆರಂಡಾ; ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಎರಂಡ; ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಎರಂಡೊ, ಆರಂಡಿಯೊ; ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ರಿಸಿನಸ್ ಕಮ್ಯೂನಿಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಔಡಲ ಗಿಡದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟೇ ವಿವಿಧ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ ಯಂತೆ!

ಇದನ್ನು ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿಯೇ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

**ಗುಣ ವಿವೇಚನೆ:** ಔಡಲದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾತಿ ಮಧುರ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶೂಲ, ಊತ, ವಾತ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಔಡಲದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ - "ಔಡಲ ಮೂತ್ರಾಶಯ, ತಲೆನೋವು, ಉದರರೋಗ, ತೀವ್ರಜ್ವರ, ಕರುಳಿನ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು, ಕಫ ಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು,

ಶ್ವಾಸ - ನಿಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮು, ಕುಷ್ಠ, ವಾತ ರಕ್ತ ಊತ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಸಂಧಿವಾತ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಸ್ತನ ವರ್ಧಕ, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಶುಕ್ರ ರಜ ಶೋಧಕ, ಸ್ವೇದ ಜನಕ ಔಷಧಿಯೂ ಹೌದು."

ಇದರ ಮೃದುವಾದ ಎಲೆಗಳ ಪಲ್ಯ ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯ, ವಾತ ನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಮಲ ವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುದಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

**ಔಡಲ ತೈಲದ ವಿಶೇಷತೆಗಳು:** ಔಡಲ ತೈಲ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾನಿರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಬೇಧಿಕರ (ವಿರೇಚಕ)ವಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸಿಹಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಗುದಭ್ರಂಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿ ಔಷಧಿ.

ಈ ತೈಲವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ವಾಂತಿ ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಿಹಿ ಹಾಲು, ನಿಂಬೆರಸ, ಕಬ್ಬಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಸೋಂಪು, ಸುಪಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಖ್ಯಾತ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ। ಜಿ.ಡಿ. ಪಾರಿಖ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಔಡಲ ಬೀಜದ ತಿರುಳಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ Sciaticaಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲ, ಶ್ವೇತಸಾರ, ಮ್ಯುಸ್ಲಿಲೇಜ್, ರಿಸನೀನ್, ರಿಸೀನ್, ಶರ್ಕರ, ಕ್ಷಾರ, ವಸಾಮ್ಲ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಔಷಧೀಯ ಮಹತ್ವದ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾದರೆ ಔಡಲದ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

**ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ:** ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಡಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹೀಗಿವೆ

**ವಾತರಕ್ತಜ ರೋಗ:** ವಾತ ರಕ್ತದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಡುಸೋಗೆ, ಗಿಲೋಯ (ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬಳ್ಳಿ), ಅಮಲತಾಸ್ (Indian laburnum) ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ. ಔಡಲ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತೈಲ, ಹುಳಿ, ಬೆಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.

**ನರ ತೊಡರು (ಉಳುಕು):** ಎಲ್ಲಿಯೋ ಜಾರಿದಾಗ ಅಥವಾ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನರ



ತೊಡಕಿದರೆ (ಉಳುಕಿದರೆ) ಔಡಲ ತೈಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಅರಿಷಿಣ ವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ. 2-3 ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

**ಸಂಧಿ ನೋವು:** ಸಂಧಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಊತ ಉಂಟಾದಾಗ ಔಡಲ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಔಡಲ ತೈಲ ಅಥವಾ ಅಡುಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ. ನಂತರ ಆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೋವಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಹರಿವಾತ (Sciatica):** ಔಡಲ ಬೀಜ 20 ಗ್ರಾಂ. ತಿರುಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 200 ಗ್ರಾ ಹಾಲು ಮತ್ತು 100 ಗ್ರಾಂ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸೇವಿ ಈ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಹುಳಿ, ತೈಲ, ಬೆಲ್ಲ ಹಾ ಅಧಿಕ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ.

**ಸೊಂಟ ನೋವು:** ಔಡಲದ ಬೇರು ಮ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ತಯ ಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿ ನೋವು ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಔಡಲ ತೈಲದಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಔಡಲ ಬೇರುಗಳು:** ವನ ತುಳಸಿ, ಬಟಗಡ ಸೀಬೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ತೊಗಟೆ, ಅಮಲತಾ ಪುನರ್ನವಾ (hog weed), ವನ ಬದನೆಕಾಯಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ ನೋವು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಔಡಲಗಿಡದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗ ವಕ್ಷಶೂಲ, ಸ್ತನ ಊತ, ಕರುಳು ಊತ, ಗುಪ್ತಾ ಶೂಲ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಉತ್ತ ಪರಿಹಾರವಾಗಿವೆ.

## ಸೈನಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್

ಸೈನಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಲು ಪ್ರಮಾಣಿತ ಔಷಧಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗ ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೂತನ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ತುಂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಟೆನ್‌ಫೋರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೈನಸ್ ಕೇಂದ್ರ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹಾಗೂ ಸೈನಸ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ವಿನ್‌ಸ್ಟನ್ ವೌಗನ್ ನೇತೃತ್ವದ ತಂಡ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ನಡೆಸಿದೆ. ಸೈನಸ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣದ 42 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಒಂ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಈ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮೂರು ವಾರಗಳವ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ನೀಡಲಾಯಿತ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳ ಚೇತರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಶೇ. ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಉದಾಸೀನತೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಎಂಡೊಸ್ಕೋಪಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರ

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ : ಸೈನಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯ ಅಪಾಯ ಕೇವಲ ಆರು ವಾರಗಳವ ದೂರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯ ಅಪಾಯ 17 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಯೋಗವ ಇನ್ನೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಲನೆ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾ. ವೌಗನ್ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ನ ಪ್ರಯೋಗ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಫಲ ಹಾಗೂ ಲಾಭಕಾರಿಯಾಗ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿ ಕರುಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುವುದರಿ ಇದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಡಾ. ವೌಗನ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

# ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಸ್ವ ಪರೀಕ್ಷೆ

**ಒ**ತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಬಹಳ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಕೆಲಸ. ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲವಿದ್ದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುದೂ ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ 20 ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಸಮಂಜಸವೆನಿಸಿದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ಚೌಕದೊಳಗೆ ✓ ಗುರ್ತು ಮಾಡಿ.

**1. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಳಲಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**2. ಹಗಲುಗನಸು ಅಥವಾ ಭೂತಕಾಲದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**3. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು/ಸ್ನೇಹಿತರು/ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಡನೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವಿರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**4. ದುಡುಕುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮೂಗುರಿತಗಳಂಥ ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**5. ಅತಿ ಕೆಲಸದ ಭರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಊಟ ಮರೆತಿದ್ದೀರಿ ಅಥವಾ ಹಸಿವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**6. ವೇಳೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅನ್ನಿಸಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**7. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ/ಸ್ನೇಹಿತರು/ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**8. ಮಲಗುವ ಅಥವಾ ಮುಂಜಾನೆ ವೇಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನರಳಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**9. ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳುಂಟಾಗುವ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**10. ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**11. ಜಠರದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿಗಳ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**12. ಗುಂಡಿಗೆ ಕವಾಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಏರೊತ್ತಡ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಏರಿಕೆಯ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**13. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರುವಂತ, ವೃದ್ಧಿತ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವಿಕೆಯ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**14. ಹೆಸರುಗಳು, ಟೆಲಿಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಭೇಟಿಗಳು, ಘಟನೆಗಳ ಮರೆವು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ವಿಚಲಿತರಾಗಿರುವಿರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**15. ಹತಾಶೆ, ದುಃಖ, ಅತೀ ಸಂತೋಷ, ಕಿರುಚಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ-ಇವುಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**16. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು/ಅತೀ ಬಾಯಾರಿಕೆ/ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು/ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಅನುಭವವಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಗಿವೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**17. ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆಗಳು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಅನ್ನಿಸಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**18. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೋಪ/ಕ್ರೋಧ/ಹಿಂಸೆಗೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಇಳಿದಿದ್ದೀರಿ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**19. ಲೈಂಗಿಕ ಹತಾಶೆ ಅಥವಾ ಅಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ?**

☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

*(56ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)*

# ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡಾ. ಚಿಂತಾಮಣಿ ಎಂ. ಜೋಶಿ

**'ಸಂಧಿವಾತ' ಇದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 10-15 ಜನ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಕಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಟಪಾಠಗಳನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಾರೆ.**

ಈ ರೋಗ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೂ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ರಿಂದ 50 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರಿಗೆ ತಗುಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕೈಕಾಲು ಅಲುಗಾಡಿಸಿದರೆ ನರಕಯಾತನೆ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಾಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

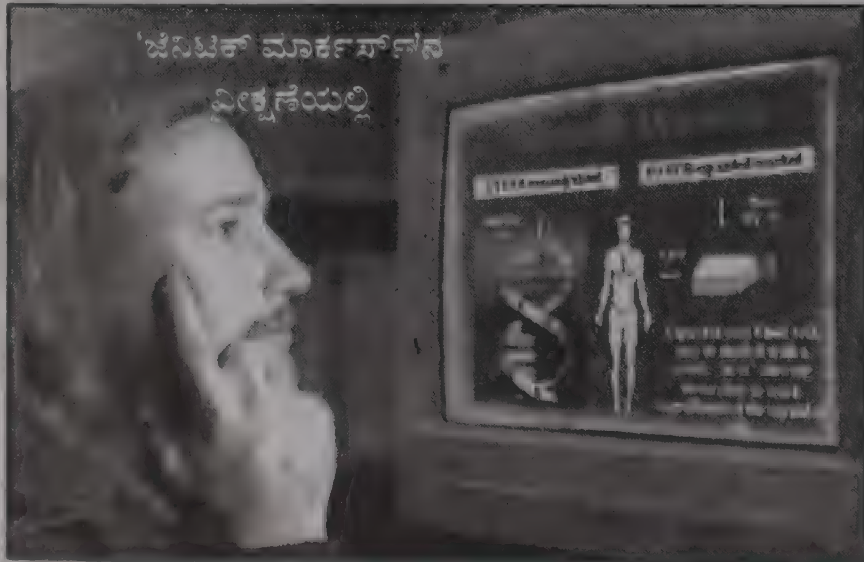
## ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ನಂತರ, ಈ ರೋಗ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.



1. ಸಂಧಿವಾತದ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಜೀನುಗಳು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಜೆನಿಟಿಕ್ ಮಾರ್ಕರ್ಸ್' (Genetic Markers) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
2. ಇನ್ನು ಎರಡನೇ ಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ,

ಇದು ಒಂದು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ದೇಹ ತನ್ನದೇ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ, (ಉದಾ: ರಕ್ತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.) ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅವಯವಗಳನ್ನೇ ಪರಕೀಯವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ದೇಹರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ದೇಹದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು 'ಆಟೊ ಇಮ್ಯುನ್ ಮೆಕ್ಯಾನಿಸಮ್' [Auto immune Machanism] ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.


'ಜೆನಿಟಿಕ್ ಮಾರ್ಕರ್ಸ್'ನ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ

## ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳು ಒಂದುಗೂಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಂ (Joint) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಎಲುಬುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಂ ಸಂಧಿಯಲ್ಲೂ 'ಸೈನೊವಿಯಲ್' ಪದರು ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಪದರು ಸಂಧಿಯ ಸೈನೊವಿಯಲ್ ಎಂಬ ದ್ರವವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳ ಚಲ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

- ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈ ಪದರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಇಡಿ ಕೀಲು ಬಾತ ಊರಿಯೂತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೈನೊವಿಯಲ್ ದ್ರವ ಕೂಡ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- ಸೈನೋವಿಯಲ್ ಪದರದಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗ ಬೆಳೆದು ಕ್ರಮೇಣ ಎಲುಬಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲುಬುಗ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಕೂಡ ನಾಶವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳು ಬಾ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸೊಟ್ಟಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ ಕಾರಣ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

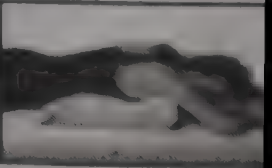
## ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು:

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ನೋವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದೊಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'Morning stiffness' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡಾಡಿದ ನಂತರ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರ ರೋಗ ಇರುವವರೆಗೂ ನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

- ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದು ಸ್ಥಾನಿಕ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಉತ್ಸಾಹ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ಭಾ ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕೂ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.
- ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾಗದೆ ಇರುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.



ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಮತ್ತು ನೋವು ಇದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.




ನೋವು ಅಥವಾ ಬಾವು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನಗಳು**

ರೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ರೋಗಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಖಚಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

**1. ಇ.ಎಸ್.ಆರ್. [Erythrocyte Sedimentation Rate]**

ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ಇದ್ದಾಗ ಇಎಸ್‌ಆರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**2. ಆರ್.ಎ.ಫೆಕ್ಟರ್ [Rhenmatoid factor]**

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ RA-factor ಇದೆಯೊ? ಇಲ್ಲವೊ? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.

**3. ಎಡಿಆರ್‌ಎಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ**

ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಕೆಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿ ನೋವು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

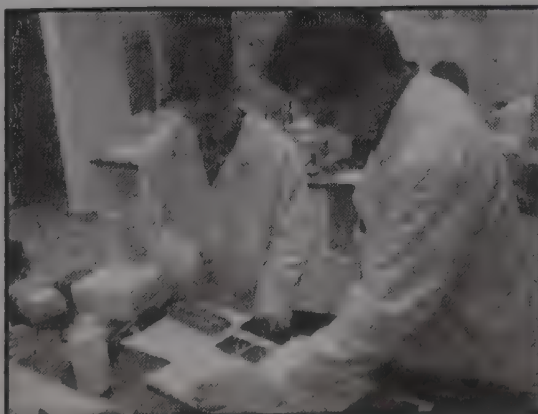
**4. Synovial fluid analysis**

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸಂಧಿವಾತದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ತುಂಬಾ ಹಿತಕಾರಿ.

**5. ಕ್ಷ - ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ**

ರೋಗಪೀಡಿತ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು. ಇನ್ನು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ MRI, CT-Scan, Arthroscopy ಇವೆಲ್ಲ ಇವೆ.



**ಆಯುರ್ವೇದ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?**

ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಮವಾತ, ವಾತರಕ್ತ, ಸಂಧಿಗತವಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ, ಸತ್ವರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ರೋಗ ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?**

ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ- ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಹಾನಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ಈ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳಾದ 'Disease modifying drugs' (ಉದಾ: ಸ್ವರ್ಣಕ್ಷಾರ.) ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅತಿ ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ ಮೇಲೆ ವಿಷದಂತೆ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದ ಕಾರಣ, ಈ ಯಾತನಾಮಯ ರೋಗದಲ್ಲಿ "ಯಾವ ಔಷಧಿಯು ಕಡಿಮೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೊ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಔಷಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಈ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನರಕಯಾತನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂರು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು**

**1. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಯೋಜನೆ 2. ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ**
**3. ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗ**

**1. ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಯೋಜನೆ:**

ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಡೇರಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು, ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಧಿನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಆಮ' ಉತ್ಪತ್ತಿಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಆಮ'ವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

'ವಿರುದ್ಧ ಆಹಾರ'ಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ - ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ 'ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್'. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಸವತೆಕಾಯಿ ಯನ್ನು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

### ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ನಮ್ಮ ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮರೆತೇಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ/ ಯೋಗಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆಯೇ? ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

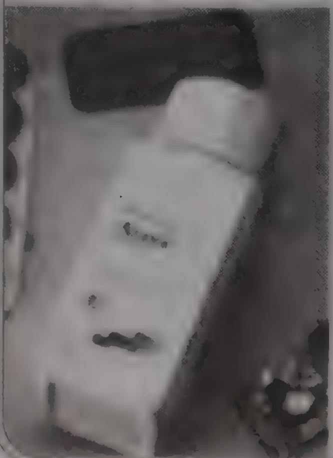



- ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ/ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಊಟವಾದ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ 'ವಾಕಿಂಗ್' ಮಾಡಬೇಕು.
- ಭೋಜನದ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೋವಿದ್ದರೂ, ಶೀತಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕಾರಣ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಶೀತದ ವಾತಾವರಣ ಇವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಗುಣಗಳಿರಬೇಕು.

  ದೋಷಗಳು (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ), ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ, ಧಾತುಗಳ ಸಮಾನ ಕರ್ಮ, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಸ್ವಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

### ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಶಮನ' ಮತ್ತು 'ಶೋಧನ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.



**ಶಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ದೋಷಾದಿಗಳನ್ನು, ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಗುಗ್ಗುಲು' ಮಿಶ್ರಿತ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೌಷಧ ವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶುಂಠಿ, ಅರಿಶಿ... ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ , ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಿತ... ಚೋಪಚಿನ್ನಿ, ನಿರ್ಗುಂಡಿ (ಲಕ್ಕಿ), ಕುಲಾಂ... ಸೇರಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕ... ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲು ನೋವು ನಿವಾರಕ ... ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ಗುಣವಾ... ತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಅನೇಕ ತೈಲಗಳು ಮಾರು... ಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.

### ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ... ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗ... ಅತಿ ಉಲ್ಬಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

- ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳ... (ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ) ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹ... ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ... ವಾತದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹನ, ಸ್ವೇದನ, ವಿರೇಚನ, ... ಇವೆಲ್ಲ ಶೋಧನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ...

1. **ಸ್ನೇಹನ :** ಆಭ್ಯಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ... ಅಥವಾ ಘೃತದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ 'ವಾತ ದೋ... ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದು ರೋಗ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
2. **ಸ್ವೇದನ:** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಕಷಾಯದ ಭಾಷ್ಪವನ್ನು ರೋಗಿ... ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ... ಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ವಿರೇಚನ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾ... ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ ಮ... ಔಷಧಿಗಳು ಬೇಗನೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷ... ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
4. **ಬಸ್ತಿ :** ಔಷಧಿಯುಕ್ತ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ರೋಗಿ... ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 'ಎನಿಮಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು...

ಈ ಎಲ್ಲ ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮವೇ ಆದ ವೈಜ್ಞಾ... ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

### ಸಾರಾಂಶ

- ಶಮನ ಮತ್ತು ಶೋಧನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ರೋಗವಾ... ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.
- ಇದು ಒಂದು ಯಾತನಾದಾಯಕ ರೋಗ. ರೋಗಿಗಳು ಸಂಬಂಧ... ನುರಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ... ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಜನ... ವಂಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಢೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಕೇವಲ ನು... ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
C/o: ಎ.ಡಿ. ದೇಸಾಯಿ, ದತ್ತ ದೇವಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ,
ಫೋರ್ಟ್ ರೋಡ್, ಹಳೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 24

# ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತಕ್ಕೆ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದೊಂದು ವಾಯುರೋಗ. 'ಮಾಧವ ನಿಧಾನಂ' ಪ್ರಕಾರ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಕೃತ ವಾಯುವು ಸಂಧಿ (ಜೋಡಣೆ)ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ, ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಧಿಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂಧಿಗಳು ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.

ಸಂಧಿ ಅಥವಾ ಜೋಡಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಬಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮಣಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಂಕೋಚನ, ಆಕುಂಚನ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾಯುವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಈ ಗುಣ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ಸಂಕೋಚನ, ಆಕುಂಚನಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈ, ಕಾಲಿನ ಗಂಟು, ಭುಜ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಜೋಡಣಾ ಸ್ಥಾನಗಳು ಈ ನೋವಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

**ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಸಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.**

ಆಹಾರ - ವಿಹಾರಗಳ ವೈರುಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುವಿನ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಕಫ, ಅಜೀರ್ಣವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಜೀರ್ಣ ವಸ್ತುಗಳು,ಪಿತ್ತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೋಗದೆ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಅತಿ ದೂಷಿತಗೊಂಡು ಧಮನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಜೀರ್ಣ ವಸ್ತು ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದ ಪುನಃ ಮಲೀನಗೊಂಡು ರಸವಾಹಿನಿಗಳ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆಯಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಈ ಭಯಂಕರ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ವಾಯು ಎರಡೂ ತ್ರಿಕೂಟ ಸಂಧಿ (ಎರಡೂ ಚಪ್ಪೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಸಂಧಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಆಮವಾತ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಅವಶ್ಯ. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿಗಳ ಒಳಗೆ ಶೋಧ ಹಾಗೂ ದಾಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ವಿವರಗಳನ್ನು 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತತ್ವ ಪ್ರದೀಪ'ದ ಪ್ರಥಮ ಖಂಡ ಹಾಗೂ 'ಮಾಧವ ನಿದಾನ'ದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆಂತರಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಲೇಪ, ಶಾಖ, ಅಭ್ಯಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅಲೋಪಥಿ, ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಸಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಔಷಧಿಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವೂ ಇದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕುರಿತಾದ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕಿದೆ.

ಕೆಲವು ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಧಾನಗಳು.

1. ತ್ರಿಫಲಾ, ಸಮಭಾಗದ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಗ್ಗುಳ, ಔಡಲೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ವತ್ತಿ (ಒರಳು)ನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಬೇಕು. ಎಂಟು ಗುಂಜಿ ತೂಕದ ಮೂರು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ಅಮೀರ ರಸ ಔಷಧಿ ರಾಮಬಾಣ ವಾಗಿದೆ.
3. 'ಗೋರಖ' ಎಂಬ ವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
4. ಯೋಗರಾಜ ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ರಾಸ್ನಾದಿಕಾಢಾ ಹಾಗೂ ಔಡಲೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ 2-3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
5. ಅಶ್ವಗಂಧ ಮೂಲಿಕೆಯ ಬೇರು ಅಥವಾ ಕಾಂಡ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಐದರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇಂಥ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಯಾರಿಸಿ ಮೂರರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6. ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಉಷ್ಣ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆಮಶಂಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಹುರಿದ, ತೈಲಯುಕ್ತ, ಹುಳಿಯಾದ ಮತ್ತು ವಾತ ಸಂಬಂಧಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
7. ದತ್ತೂರಿಯ ಚಿಗುರು, ಎಕ್ಕದ ಚಿಗುರು ಗಳನ್ನು ತಲಾ 10 ಗ್ರಾಂ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು, ಬಟಗಡಲೆ ಗಾತ್ರದ 2-3 ಗುಂಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
8. ಹಸಿ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಲ್ಯಾಸೆರ್ಟೇಲಿಯ ಉಪ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವೃಕ್ಷದ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
9. ಬಕಾಯನ್ (Persian lilac or meliaze darach) ವೃಕ್ಷದ ತೊಗಟೆ 200 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ

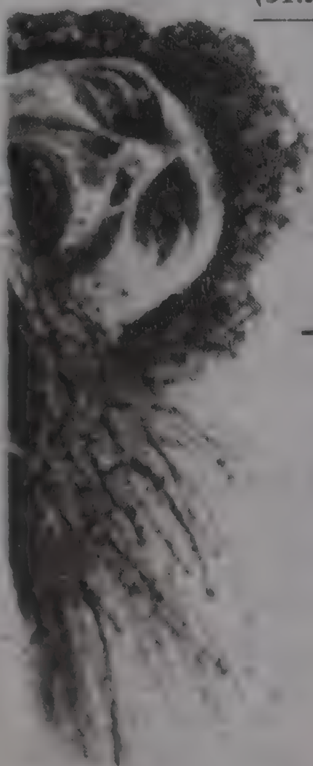
ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲ 200 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿ ನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ಸೇವಿಸಿ.

10. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗ, 20 ಗ್ರಾಂ ಲಕ್ಕಿಲಿಸೊಪ್ಪಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಅರೆದು ಬೋರೆ ಹಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರದ ನಾಲ್ಕು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
11. ಔಡಲೆಣ್ಣೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ರತ್ನ ಜೋತ ರಸಗಳನ್ನು ತಲಾ ಆರು ಗ್ರಾಂ. ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗಂಟು ನೋವು 3-4 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
12. 20 ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು, 30 ಗ್ರಾಂ ಅಜವಾನ (ಓಮಕಾಳು); 50 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ, 120 ಗ್ರಾಂ ಅಳಲೆಕಾಯಿ - ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ, ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಆರು ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

**ವಾತಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ**

1. ಸಿದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳು: ದಶ ಮೂಲಾದಿ ಕಾಢಾ, ರಸೊನಾದಿ ಕಷಾಯ, ವಾತಗಜಾಂಕುಶ, ಆಮವಾತಾದಿ ವಟಿ, ವೃಹದ್ ವಾತ ಚಿಂತಾ ಮಣಿ, ಸಾರಿವಾಧಾಸವ, ಯೋಗೇಂದ್ರ ರಸ, ತ್ರಿಲೋಕ್ಯ ಚಿಂತಾಮಣಿ ರಸ ಮುಂತಾದವು.
2. ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯದೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.
3. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಗಂಟು ಅಥವಾ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸೇವಿಸಿ.
4. ಸೊಂಟ ನೋವು: ರಾತ್ರಿ 60 ಗ್ರಾಂ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 30 ಗ್ರಾಂ. ಕಸಕಸೆ, 30 ಗ್ರಾಂ. ಧನಿಯಾ (ಹಮೀಜ)ವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗೋಧಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಖೀರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿ. ಒಂದೆ ವಾರಗಳ ವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.
5. ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು: ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯದ ಚೂರ್ಣವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಣಕಾಲು ನೋ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿ ಪಾದದ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಸಂಧಿ ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು - ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪ್ಪು ರ ರೊಟ್ಟಿಗೆ ದೇಸೀ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.
7. ಎರಡು ಚಮಚ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದೇಸೀ ತುಪ್ಪದಿ ತಯಾರಿತ ಬೆಲ್ಲದ ಹಲ್ವಾ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು 15ರಿಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೇವಿಸ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಏನ ತಿನ್ನಬಾರದು / ಕುಡಿಯಬಾರದು.
8. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಏಳರಿಂದ 21 ತುಳಸಿಯ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ತೆಳುವಾದ ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು 50ರಿ 125 ಗ್ರಾಂ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 2 ವಾರಗಳಿಂದ 2-3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಮೊಸರು ಹುಳಿಯಾ ಬಾರದು. ಇದರ ರುಚಿ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ 1-2 ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
9. ಅಶ್ವಗಂಧ ಹಾಗೂ ಬಡೆಸೋಂಪಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎ ಗುಲಗಂಜಿಯಷ್ಟು ಎರಡು ಬಾರಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
10. ತ್ರಿಫಲಾ ಹಾಗೂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ನೀರು ಅಥ ಮಾಂಸದ ರಸದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿ ಆಮವಾತ, ಸಂಧಿ ನೋವುಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.
11. ಗೇರುಬೀಜ, ಎಳ್ಳು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ, ಬೆಲ್ಲ - ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮವಾತ, ಕಟಿಶೂಲಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

(51ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ...**



20. ದೃಷ್ಟಿ ನೆಡಲಿಕ್ಕಾಗದಂಥ ಕಣ್ಣು ಸುಸ್ತು, ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳಿಂದ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನರಳಿದ್ದೀರಿ?
    - ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ☐ ಹಲವು ಬಾರಿ
    - ☐ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ☐ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ

**ಅಂಕಗಳು**

- 'ಯಾವಾಗಲೂ' ಎಂಬ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ '7' ಅಂಕಗಳು
- 'ಹಲವು ಬಾರಿ' ಎಂಬ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ '5' ಅಂಕಗಳು
- 'ಕೆಲವು ಬಾರಿ' ಎಂಬ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ '3' ಅಂಕಗಳು
- 'ಯಾವಾಗಲೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ '1' ಅಂಕ

**ನಿಮ್ಮ ಅಂಕಗಳ ಒಟ್ಟೂ ಮೊತ್ತ**

★ **20 ರಿಂದ 30 ಆಗಿದ್ದರೆ :** ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾ ಒತ್ತಡವಿರುವ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವೂ ಒಬ್ಬರು. ಮೇ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ 'ಯಾವಾಗಲೂ' ಅಥವಾ 'ಹಲವು ಬಾರಿ' ಎ ನೀವು ಗುರ್ತಿಸಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯಕೀ ತಪಾಸಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

★ **31 ರಿಂದ 70 ಆಗಿದ್ದರೆ:** ಇದು ನೀವು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿ ಎನ್ನುವ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಮೀರಿ ಹೋಗದ ತಡೆಯಲು ಜಾಗರೂಕರಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯ.

★ **71 ರಿಂದ 110 ಆಗಿದ್ದರೆ :** ಇದು ನೀವು ಒತ್ತಡದ ತೀವ್ರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಯ ತಡಮಾಡದೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಲದ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವೂ ಎ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

★ **111 ರಿಂದ 140 ಆಗಿದ್ದರೆ:** ನಿಮಗೆ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀವು ಒಳಗಾಗಲೇಬೇಕು.

# ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ?

**ರೋ**ಟಿಫರ್‌ಗಳು ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳಿವೆ. ಕೊಳದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಇವುಗಳ ಮೈತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೂದಲಿನಂತಹ ಸೀಲಿಯಾಗಳು. ಆ ಸೇಲಿಯಾಗಳನ್ನು ಇವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ಬಡಿಯುತ್ತವೆಂದರೆ, ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಫಾರ್ಮುಲಾ-1 ಕಾರಿನ ಚಕ್ರಗಳಂತೆ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! 17ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಆ್ಯಂಟನ್‌ವಾನ್ ಲೀವನ್ ಹುಕ್‌ನು ಇವನ್ನು ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದ.

ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಟಿಫರ್‌ಗಳದು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ದಾಖಲೆ ಇದೆ. ಕಳೆದ ಏಳು ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವು ಒಂದು ತಪಸ್ಸಿನಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಮಾತ್ರ.

ಇದು ಕೇವಲ ಕುತೂಹಲದ ಸಂಗತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ತಂದಿತ್ತಿರುವ ವಿಷಯ ಕೂಡ. ಇದುವರೆಗೆ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನಂಬಿಕೊಂಡ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವ ಪ್ರಭೇದವೊಂದು ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯಲು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಆ ಪ್ರಭೇದ ಕೆಲವೇ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಲುವಿಗೆ ಅವರ ಬಳಿ ಸೂಕ್ತ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಯಾವುದೋ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವರ್ಣತಂತುವಿನೊಳಕ್ಕೆ ನುಸುಳಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕಲು, ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಹೊಸ ಸಂಯೋಜನೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ತಳಿ ಮರುಸಂಯೋಗ (Genetic Recombination) ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಅದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ವರ್ಣತಂತುಗಳೇ ಆ ಜೀವಿಯ ಕೈ ಹಿಡಿದು ವಿನಾಶದ ಅಂಚಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ರೋಟಿಫರ್‌ಗಳು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನೇ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಸಹವಾಸದಿಂದ ಅವು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ದೂರಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಂಖ್ಯಾವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಅಡೆತಡೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅವು ಇನ್ನೂ ಗಮ್ಮತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆದಿವೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು! ಇವತ್ತು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಲೈಂಗಿಕ ರೋಟಿಫರ್ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತ್ಯಾಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಈ ಗಂಡಿನ ಪಜೀತಿ? ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಶರಣಾಗಿರುವ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸವಾದರೂ ಏನು? ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅಂಡದತ್ತ ಅವುಗಳನ್ನು ರೇಸಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು ತಾನೆ? ಇಷ್ಟೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಗಂಡು ಜೀವಿಗಳು! ಅದರ ಬದಲು ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯೇ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಗಂಡೆಂಬ 'ಹೊರೆ' ಯಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿ ಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದಿತ್ತಲ್ಲ?

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಗೂಬೆಯನ್ನು ಕೂರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಳಿಮರುಸಂಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆಯೇನೋ ಸರಿ. ಆ ರೀತಿ ಸಂಯೋಗವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಆ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಎಲ್ಲಾ ವಂಶವಾಹಿಗಳೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ? ಮರುಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಯಾವುದೋ ಕೆಲವು ಕಳಪೆ ವಂಶವಾಹಿಗಳು ಬಂದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರೆ? ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವೇ ಭಂಗವಾದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಅಂದಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಾದರೂ ಏತಕ್ಕೆ?

**ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೂ ಮಾನವನನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜೀವಿಗಳು ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ ಏನು? ಅದು ಬೇಕೇ ಬೇಕಾ?**

ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ಈ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲೆಂದೇ 30ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿಭಿನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ಮಂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ವಾದ ರೂಪು ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಆ ವಾದದ ಪ್ರಕಾರ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ನಡುವೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮತೋಲನವಿದೆ. ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾ ವರಣವು ಈ ಸಮತೋಲನ ಸ್ವಲ್ಪ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಡೆಗೆ ವಾಲುತ್ತದೋ, ಅಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಡೆಗೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

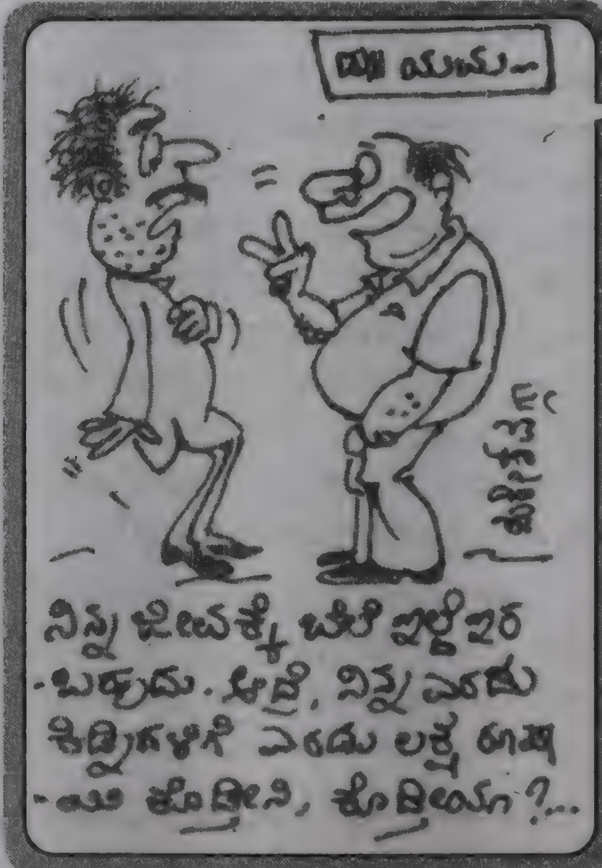
ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಯ ನಡುವೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ಎರಡು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಅಷ್ಟೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂತತಿಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಖ್ಯಾ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಯದೇ ಮೇಲುಗೈ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳೆರಡೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಾಸಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವೇ ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ನಾಶಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳು ಎದುರಿಸುವ ಈ ಅನಾನುಕೂಲವನ್ನು 'ಟುಫೋಲ್ಡ್ ಕಾಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಸೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಂತ ಅಲೈಂಗಿಕ ಜೀವಿಗಳಿಗೇ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಕೂಲಗಳೂ ಲಭಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಡಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಜನವೇನಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ ಸಮಯದ್ದು. ಆದರೆ ಮಿಲಿಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ತಳಿಸಂಕಲನವೇ ಇವತ್ತಿಗೂ ಉಳಿದು ಕೊಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಗುಂಪು ಅನುಕೂಲಕಾರಿಯೇ ಆಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿತಲ್ಲ? ಈಗಲೂ ಅವೇ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಗುಂಪು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಆ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅದನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಿ ಸಂಕುಲಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ ವನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವಂಥದ್ದಲ್ಲವೆ? ತಮಾಷೆ ಎಂದರೆ, ಈ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಹಾಡು ವಂತೆ ರೋಟಿಫರ್‌ಗಳು ಏಳು ಕೋಟಿ ವರ್ಷ ಗಳಿಂದಲೂ ಮಜಭೂತಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಸತ್ಯ? ಯಾವುದು ಮಿಥ್ಯ? ಎತ್ತ ಕಡೆ ಓಟು ಹಾಕಬೇಕು? ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕಡೆಗೋ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕಡೆಗೋ? ಒಂದು ಕಡೆ ನೋಡಿದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಜೀವ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದೆ ಯೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅದರ ಪರವಾಗಿ ಇದೆಯೇನೋ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಂಖ್ಯಾ ಬಲವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯೇ ಉತ್ತಮವೇನೋ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸಹೊರಟ ತಜ್ಞರ ಪಾಲಿಗೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸುರಂಗದೊಳಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಕೆಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಪೇಸಿಲಿಯಾಪ್ಸಿಸ್ ಎಂಬ ಸಿಹಿನೀರಿನ ಮೀನು. ಇದು ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಮತ್ತು ನೈಋತ್ಯ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೀನು ಲೈಂಗಿಕ ಮತ್ತು ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತೀರಾ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುದು ಈ ಮೀನುಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ನೀರು ಕುಡಿದಷ್ಟೇ ಸಲೀಸು!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಪೇಸಿಲಿಯಾಪ್ಸಿಸ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.




ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅತಿ ಎನ್ನಿಸು ವಂತಹ ವಾತಾವರಣ. ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸೈರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಎಲ್ಲಾ ಮೀನುಗಳಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪೇಸಿಲಿಯಾಪ್ಸಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರು ತ್ತವೆ. ಅವು ಮುಂದೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋ ತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ವಂಶವಾಹಿ ಸಂರಚನೆ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮೀನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ

ಕೊಂಡರೆ ಮುಂದಿನ ಸಂತತಿಗೆ ಆ ವಂಶವಾಹಿ
ಒಕ್ಕೂಟ ಅದೇ ರೀತಿ ಹರಿದುಕೊಂಡು ಹೋ
ಲಾರದು. ಆಗ ಅಂತಹ ಮೀನುಗಳು ಬದ
ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ
ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೈಂಗಿಕ ಪೇಸಿಲಿಯಾಪ್ಸಿಸ್‌ಗ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುವುದು. ಅವೇ ಪೇಸಿ
ಯಾಪ್ಸಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವಲ
ಸಿರುವವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.
ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅ
ವೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾ
ಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾ
ಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಂತರ ಲೈಂ
ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ವಾಪಸಾಗ
ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಸಸ್ಯಗಳು ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ಮ
ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊ
ಬಲ್ಲವು. ನೈಲ್ ನದಿಯ ಮುಖಜ ಭೂಮಿಯ
ಬೆಳೆಯುವ ನಿಂಫಿಯಾ ಲೋಟಸ್ ಎಂಬ ಕಳೆ ಸ
ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನ
ತ್ಪಾದನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಅವು ಬೀಜಗಳ
ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಸ್ಟೋಲ
ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಂತಾ
ಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೈರೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಆ ಸಸ್ಯದ ಮೂ
ತಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಂಫಿಯಾಗ
ಇವತ್ತಿಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ
ವುದು ಅಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನೇ. ಆದರೆ ಹೊ
ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವ ನಿಂಫಿಯಾಗಳು ಆ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಧಾನವ
ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂ
ನೋತ್ಪಾದನೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಸಸ್ಯ ಅಲೈಂ
ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತ
ಆಗ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ
ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅ
ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಶರಣಾಗುವ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಗೇ. ಆಗ ವ
ವಾಹಿಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅ
ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ, ಅದಕ್ಕೆ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿ
ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸೋಜಿಗ
ವಿವರಿಸಲು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಸಂಕೀರ್ಣತೆಯ
ನೆಲಗಟ್ಟಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಅ
ವಿವರಣೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಸರಗ

ಜೀವಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ಕಾರಣವಿಷ್ಟೆ, ಈ ರೀತಿ ರೂಪುಗೊಂಡ ಸಂತತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲೂ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ ವಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಕೀರ್ಣ ಪರಿಸರ ಒಡ್ಡುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೆಲವು ಸದಸ್ಯರು ಸೋತುಹೋದರೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಗೆದ್ದು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಹಜ. ಆಗ ವಂಶ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯೇ ಸಾಕು ಎಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ವಂಶವಾಹಿ ಒಕ್ಕೂಟವಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಸತ್ತರೆ ಉಳಿದವೂ ಸಾಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುವುದು ಗ್ಯಾರಂಟಿ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯ ಕಾರಣ ಜನ್ಮತಳೆದ ಜೀವಿಗಳು ಬದಲಾಗುವ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೀನೋರಾಬ್ಡಿಟಿಸ್ ಎಲೆಗೆನ್ಸ್ ಎಂಬ ನೆಮಟೋಡ್ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಸಹ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ತೋರಿಸಿದೆ.

ಮಾನವನಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಸರ ಮುಂದೊಡ್ಡುವ ಸವಾಲುಗಳೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸವಾಲೆಂದರೆ — ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಗಳದ್ದು. ಅವು ಸದಾಕಾಲ ವಿಕಾಸಹೊಂದುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದರೆ ಮನುಕುಲದ ವಂಶವಾಹಿ ಒಕ್ಕೂಟದಲ್ಲಿಯೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ರೆಡ್ ಕ್ವೀನ್ ರೇಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ಥ್ರೂದಿ ಲುಕಿಂಗ್ ಗ್ಲ್ಯಾಸ್' ಎಂಬ ಬರಹದಲ್ಲಿ ರೆಡ್ ಕ್ವೀನ್ ತಾನು ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದರೂ ಸತತವಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇದೆಯಂತೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನವ ತಾನು ಈಗಿರುವ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು ಎಂದಾದರೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈಗಿರಿವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಸ್ಥಿತಿ ಅವನದಾಗಿಬಿಡಬಹುದು! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಈ ವಾದ ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ ಪೊಟಾಮೊ ಪೈರ್ಗಸ್ ಆ್ಯಂಟಿಪೊಡಾರಮ್ ಎಂಬ ವಿಧದ ಬಸವನಹುಳುವಿನಲ್ಲಿ ಯಾವವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಅಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಜಾಸ್ತಿ.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂತಾನೋತ್ಪಾದನೆಯಿಂದ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಂತೂ ಖಚಿತ.

ಆದರೆ ಏಳು ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೌಮಾರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ರೋಟಿಫರ್‌ಗಳು ಇವತ್ತಿಗೂ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ಅದು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿದಂಬರ ರಹಸ್ಯ. •

# ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಕ ಅಶ್ವಗಂಧ

✍ ನಾ.ಮ. ಬಸವರಾಜಯ್ಯ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ವನಸ್ಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ಎಂಬುದು ರಾಜತೇಜಸ್ಸಿನಿಂದ ಮೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಅಶ್ವಗಂಧವು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ.

*'ಅಶ್ವಗಂಧಾ ಕಷಾಯೋಷ್ಣಾ ಪಿತ್ತಲಾ ವಾತ ಕಫಾಪಹಾ*
*ವಿಷ ವ್ರಣ ಕ್ಷಯಾನ್‌ಹಂತಿ ಕಾಂತಿ ವೀರ್ಯಬಲ ಪ್ರದಾ!'*

ಎಂದು ಧನ್ವಂತರಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ (ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಬೇರು)ವು ಒಗರು ರಸವುಳ್ಳದ್ದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಹಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಲ ವಾತ ಕಫದೋಷ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಯಿಸುವುದು, ಸೊರಗುವಿಕೆ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಕಾಂತಿ, ವೀರ್ಯ, ಬಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧವು ಭಾರತದ ಬಯಲುಸೀಮೆಯ ಕಾಡುಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವನಸ್ಪತಿ. ಬೇವಿನ ಗಿಡದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕ ಅಶ್ವಗಂಧ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಭಾರತೀಯ ಅಶ್ವಗಂಧ ಬೇರು ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪದಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾರು ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದು. ವಿದೇಶಗಳದ್ದು ತೆಳುವಾಗಿಯೂ, ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ವಿದೇಶದ ಅಶ್ವಗಂಧದಲ್ಲಿ ನಾಡೀ ತಂತುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವದೇಶದ ಅಶ್ವಗಂಧದಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನ ಗುಣದ ಜೊತೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ವೇದನಹಾರಕ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಡಾ. ಜಿ.ವಿ. ಮುಳಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅಶ್ವಗಂಧವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಮಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ, ವೀರ್ಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಯಾರು ಅಶ್ವಗಂಧದ ಚೂರ್ಣ, ಲೇಹ್ಯ, ಆರಿಷ್ಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೊ ಅವರು ತೇಜಸ್ ತತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರ ಸ್ಮೃತಿ ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯ, ದೃಢವಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ವೀರ್ಯಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂತೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಂಗಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು.

ಅಶ್ವಗಂಧದ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಚೂರು ಚೂರು ಮಾಡಿ ಆಕಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಏಳು ದಿನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದು. ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಯಿಲ್ಲ. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಬಿದ್ದು ಪೆಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಶ್ವಗಂಧವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ, ಮೂರು ಸಲ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ನರಗಳ ಕ್ಷೋಭೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮೈ ಕೈ ಸೊಂಟ, ತಲೆಗಳ ನೋವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿಣದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ 10 ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ಸಲ ನೆಕ್ಕಿ ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದರೆ. ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಕ್ಷಯ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಬೇರನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಲೇಪಿಸಿ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಾವು-ನೋವುಗಳು ಹೋಗುವವು. ಅಶ್ವಗಂಧ, ಆಷಾಢಬೇರು, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 10 ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಜಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದೆಂದು ಡಾ. ಸಿ.ವಿ. ಮಳಿಯೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಶ್ವಗಂಧ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪೊ. ನಾಗರಹಾಳು, ಹಚ್ಚೊಳ್ಳಿ ಮಾರ್ಗ,
ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜಿ)- 583 114.

ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾ

# ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ

**ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ (LIBIDO) ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಕಾಮನೆ, ಆಸಕ್ತಿ, ಪ್ರೇರಣೆಗಳೆಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವರಣೆಗಳು. ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ, ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಸಮಯದಿಂದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಬದಲಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿ ವಿರಳ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಏನೀ ಶಕ್ತಿ? ಕಾಮನೆ? ಪ್ರೇರಣೆ? ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಇದು ಹೇಗೆ ತೋರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ? ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಈ ಲೇಖನ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಬೀರಲಿದೆ.**

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಏನೆಂದು ಅರಿಯಲು ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿರುವ ನಡವಳಿಕೆ ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮನಾಗಿರುವ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಯ್ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದ್ದಾರೇನು? ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ವಿರಳ. ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಒಲವು, ಆದರೆ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಟಾ ಪಲ್ಟಾ ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿದ್ದರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಮೂಡ್' ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಮೂಡ್' ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ



ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಜಾಸ್ತಿ. ರಾತ್ರಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಆಗಲೇ ಮಲಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಗಾತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಿರುವುದುಂಟು. ಶಯನಗೃಹದಲ್ಲಿ ಗಂಡನಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ಹೆಂಡತಿಯಿದ್ದರೆ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿರುವ ಗಂಡಸರು ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯು ಬೆಳಗಿನಜಾವದಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನ 4-5-6 ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದರೆ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರೆ ಬಂದಂತೆ ನಟಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಏಕೀ ವ್ಯತ್ಯಾಸ?

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸು-ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನುಕೂಲ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಬಹುದು. ಹಣ, ಅಂತಸ್ತು, ಸ್ಥಳ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹಸಿವಿರಬಹುದೋ, ನಿದ್ದೆ ಎಚ್ಚರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಂತೆ ಈ ಶಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣವೂ ನಮ್ಮ ಮನೋ, ದೈಹಿಕ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆದುಳಿನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ಹತ್ತು ರಸದೂತಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಈಗಿನ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದುದು. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರ ಮಧ್ಯೆ ಇರಬಹುದಾದ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿಯುವುದು ಎಂದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅದು ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗಬಲ್ಲದು.

**ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ**

ನಮ್ಮ ಪುರಾತನರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯ
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬ್ರಿಟಿಷರ ವಿಕ್ಟೋರಿಯ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಂದರೆ' ಪುರುಷ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದ
ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀ 'ಲೈಂಗಿಕತೆ
ಬಗ್ಗೆ ಆಸೆ ತೋರಿದಳು ಎಂದರೆ ಅವಳು ಕೀಳು ಮ
'ಸ್ತ್ರೀ' ಯೆನ್ನಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾ
ಎಂಬ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ
ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಕ್ಕಳ
ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂ
ಬಹಳ ಜನ
ವಿರುದ್ಧ ತಿರು
ರೆನ್ನುವುದು ದಾ
ಗಿರುವ ವಿಚಾರ. ಹ
ಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿ
ಮಗುವೂ ಲೈಂಗಿಕ
ಉದ್ರೇಕಗೊಳ
ದುಂಟು. ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಹ
ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ದಾ
ದ್ದಾರೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಮ
ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನೆಗಳು
ಅದನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿ
ಘಟ್ಟಗಳನ್ನು ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.
ವರ್ಷ ಬಾಯಿಯ ಘಟ್ಟ. ಮಗು ತನ್ನ ಪ್ರಪಂಚ



ಬಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ, ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಗುದದ ಘಟ್ಟವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕೈದನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಘಟ್ಟವೆನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಂತೋಷ ಕೊಡುವ ಸ್ಥಳ ಭಗಾಂಕುರ, ನಂತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಯೋನಿ ಎನ್ನಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕಡೆಯವರೆಗೆ ಭಗಾಂಕುರವೇ ಆನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಾಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಕಿನ್ಸೆಯವರ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೇ ಐತಿಹಾಸಿಕವಾದುದು. ಯಾವುದೇ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಹೆಣ್ಣಿಗಿಂತಲೂ ಗಂಡು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಇಂದಿನ 'ಸ್ವೇಚ್ಛಾ' ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿಯ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ಈಗಲೂ ಆ ಮಾತು ಸರಿಯಾದುದು.

ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಎನ್ನಲು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ದೊರೆಯುವ ಗರ್ಭನಿವಾರಣಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮೂಡಿದ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾದರೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಗಂಡಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ಸೋಗು ಹಾಕುವುದೂ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಗಂಡು 'ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ' ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿರುವುದರಿಂದ ನಿರಾಸೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಜಾಸ್ತಿ.

### ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಲೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತೆವು. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ತೋರ್ಪಡಿಕೆಯೂ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

1. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೂ ನೇರವಾದ ಸಂಬಂಧವುಂಟು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನದೊಂದಿಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದು ಖಾತ್ರಿಯಾದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆ ಸಂತೋಷವನ್ನರಸುವುದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.
2. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಅರಸಿ ಹೋಗುವುದು, ಗೆಲ್ಲುವುದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಸೇರಿದುದೆಂಬ ಪ್ರತೀತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಉಂಟು. ಅಂತಹವರನ್ನು 'ವೀರ್ಯವಂತ'ರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೃಷ್ಣನ ಮಹಿಮೆ ತಿಳಿಯದವರಾರು? 'ಕ್ಯಾಸನೋವಾ'ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಗಳದವರ್ಯಾರು? ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಹಾಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿದರೆ ಅವಳನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.
3. ಗಂಡಸರು 'ಕಾಮುಕ'ರೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗರಲ್ಲೂ, ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಅನುಮಾನದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾನೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದಾಗಲಿ, ದುರುಗುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕದ್ದು ನೋಡುವುದಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ, ಅಶ್ಲೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಹುಡುಗಿಯರ ಮ್ಯಾಗ್‌ಜಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಾಗಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ನೋಡಲು ತೋರುವ ಆಸಕ್ತಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ಹುಡುಗರನ್ನು ಚುಡಾಯಿಸುವುದು ಈಗೀಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ, ದರ್ಪ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ತೋರಲು ಇರುವ ಒಂದು ದಾರಿಯಷ್ಟೇ. ಹಲವು ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ಇದು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದ ತೊಂದರೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಂದಿರುವಂತಹದು. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾದೀತು.

4. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವೂ ಪುರುಷ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹದಿಹರೆಯ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಲವು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ಆಸೆ ತೋರುತ್ತಿಲ್ಲವಾದರೆ ತಂದೆತಾಯಂದಿರು ಭಯಬೀಳುವುದುಂಟು. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲೋ ಆತಂಕವೇ ಆದೀತು. ಕೆಲವೊಂದು ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿರಬೇಕೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುವುದು, ವೇಶ್ಯೆಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದುಂಟು.

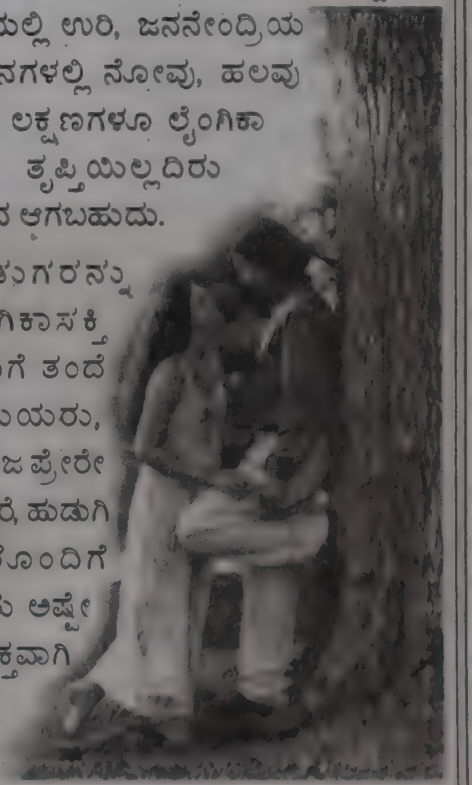
ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರ ಮ್ಯಾಗಜಿನ್ ನೋಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದು, ಹುಡುಗ ಬೇರೆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದರೆ 'ಸೈ' ಎನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

### ಸ್ತ್ರೀಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತೋರಿವೆ. ಹೀಗಿರಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

1. ಹಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನೂರರಲ್ಲಿ 40 ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಇದರ ಅರ್ಥ ಅವರೇನೋ ಕಡಿಮೆಯೆಂದಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದಷ್ಟೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯೆಂಬುದು ಖಾತ್ರಿಯಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಸಂತೋಷಕ್ಕೂ ನಂಟಿಲ್ಲವೋ ಆ ನಡವಳಿಕೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು, ತೀಡುವುದು ಅಥವಾ ಉದ್ರೇಕಿಸುವುದು ಆನಂದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನ ಪುರುಷರಿಗೆ ಈ ಸತ್ಯದ ಅರಿವಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೇಳುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ನೋವು, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಈ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಿದ್ದೀತು. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹಲವು ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕಾನಂದ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದು.



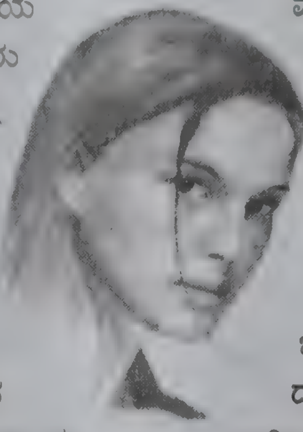
2. ಹುಡುಗರನ್ನು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು, ಸಮಾಜ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಅಷ್ಟೇ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ

ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡದಿರುವುದು, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕೆಂಬ ತಾಕೀತು, ಮನೆಗೆ ಬೇಗ ಬಂದುಬಿಡಬೇಕೆಂಬ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು, ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಬಿಡದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಲವೆಡೆ ದೊಡ್ಡವಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೂ ವಂಚಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಇದ್ಯಾವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಂದಿರಂತೂ ತಂದೆಯರಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಹೇರುವುದುಂಟು. ಸಡಿಲ ಬಿಟ್ಟರೆ 'ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು.

3. ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ, ಆನಂದದಾಯಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವ, ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಕಡಿಮೆ. ಸೆಕ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಅದು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬೇಕೇಬೇಕಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದೊಂದೇ ದಾರಿ ಎನ್ನುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅವನ ಆನಂದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೇ ಆದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉಪದೇಶ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಸಂಸಾರ ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಮನೆಗೆ ಹೆಸರು ತರಲು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಯಾರಿ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರವೆಂಬಂತೆ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಆಕೆಯು ಸರಿಸಮಾನಳು ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಅತಿ ವಿರಳ.
4. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದ ಹಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದುಂಟು. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಿನ ದಿನಗಳು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದಾಗ, ಋತುಸಮಾಪ್ತಿ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮೊದಲಾದವೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯ





ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ದೈವದತ್ತವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಹಾಗೂ ಹಲವು ಹತ್ತು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅವಳ ಜೀವನ ಇನ್ನೂ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿಯೇ ಇದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

### ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆ : ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಿರಬಹುದು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಿದ್ದು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅದಕ್ಕೇ ದೈಹಿಕ ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣವಿರಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೂ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು 'ಯೋನಿ ಸಿಡಿತ'ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೂತ್ರ ಚೀಲದ ಉರಿಯೂತ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಯ ಉರಿಯೂತದಿಂದಲೂ ಸಂಭೋಗ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮನಸಾಗದಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು- ಅದರಲ್ಲೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಬೇನೆ, ಮಂಕು ಬೇನೆ, ಆತಂಕ, ಗೀಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೊದಲಾದವು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ, ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಹದ್ದುಮೀರಿದ ಸಂತೋಷ (ಮೇನಿಯಾ), ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಉಕ್ಕಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು.

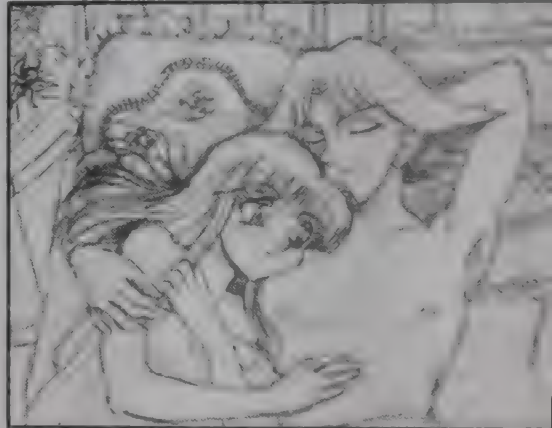
ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯವನ್ನು

ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಯಾರು ಬಿಡ
ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರ
ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗ

### ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಕುಡಿತದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತ
ಎಂದು ತಿಳಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಪ್ರಾರಂಭ
ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದಿರುವಾಗ ಅದು ಸಾಧ್ಯ
ಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಬಳ
ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜ
ನನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕುಡಿತದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ತೀವ್ರವ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲ
ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ
ಕುಡುಕರಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನದ
ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ತನ್ನಿಂದಾಗದ್ದನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿ
ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಇವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣಾ ಔಷಧಿಗಳು, ಗ
ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಲವು ಔಷಧಿಗ
ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ
ಔಷಧಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



### ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳು ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗ
ಎಂಬ ಪ್ರತೀತಿಯುಂಟು. ಸ್ಪ್ಯಾನಿಷ್ ಹು
ರೈನೋಸಿರೊಸ್‌ನ ಕೊಂಬು, ಹುಲಿಯ ಬೀಜಗ
ಜಿನ್‌ಸಿಂಗ್ ಬೇರು, ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಕಪ್ಪೆಚಿಪ್ಪುಗ
ಮೊದಲಾದವು. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಹಾಗೆಯ
ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿ
ಅನಿಸಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ
ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾಂಸಮಡ್ಡಿ
ಊಟ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕವೆನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ
ಯಾವುದೇ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮಾ
ಸ್ಥಿತಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿನಾಕಾ
ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಸಲ್ಲದು. ಕಲನೆ, ಸಂಗಾ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸರಿಯಾದ ಕಾಮೋತ್ತೇಜಕಗಳು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
'ಸುಮನ', ವಿನಾಯಕ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ,
100 ಅಡಿ ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ- 571 401.

## ಮನೋವ್ಯಾಧಿ

✍ ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

# ಮೂಗಳಾದ ರಾಜಕುಮಾರಿ



ಅದೊಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನನ್ನನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಾರ್ಡಿನ ವೈದ್ಯ, ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಡಾ. ಬಲದೇವ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಎಬ್ಬಿಸಿದರು.

''ಪಾಲಾಕ್ಷ, ಒಂದು ರೋಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಮಾತೇ ಆಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರರೋಗ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇನೆ. ತಕ್ಷಣ ಬಂದು ನೋಡು'' ಎಂದರು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮುಂದಿದ್ದ ಮನೆಯಿಂದ ದಾಪುಗಾಲು ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದೆ. ವಾರ್ಡಿನ ಒಳಗೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಜನರು ಆ ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತ ನಿಂತಿದ್ದರು. ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಗಸರು ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವಳು. ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುವಿನಂತೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಳು.

''ಈಕೆಯ ಪೈಕಿ...'' ನಾನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ,

''ಈಕೆ ರೋಗಿಯ ಅಮ್ಮ'' ದಾದಿ ಸಿಮಿ ನನಗೆ ಆಕೆಯ ತಾಯಿಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದಳು.

ಆ ಅಮ್ಮ ನನ್ನಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನವಳು, ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಳು.

''ಇವರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟು , ದಯವಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಗಿರಿ'' ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದರು.

''ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು?'' ಕೇಳಿದೆ.

''ರಾಜಕುಮಾರಿ'' ಅಂದಳು ಆ ಅಮ್ಮ.

''ಈಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಏನು?''

''ನೋಡಿ ಸ್ವಾಮಿ, ನಾನು ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್.ನಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಕುಮಾರಿ, ಇವಳ ಒಬ್ಬರು ತಂಗಿಯರು ಮತ್ತು ಅಣ್ಣ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಕುಮಾರಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಂತೆ. ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲವಂತೆ. ಮಗ ಈ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಫೋನು ಮಾಡಿದ. ನಾನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದು, ಈಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದೆವು. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ'' ಎನ್ನುತ್ತ ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಅಯ್ಯೋ ಅನಿಸಿತು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮುಂದಾಗಲೀ, ಅವರ ಮನೆಯವರ ಮುಂದಾಗಲೀ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ನನ್ನ ಅನುಕಂಪ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ.

''ನೋಡಮ್ಮ ಹೀಗೆ ಅತ್ತರೆ ಹೇಗೆ? ನಾನು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ ಸಾಕು'' ಎಂದೆ.

''ಆಗಲಿ, ಕೇಳಿ ಸ್ವಾಮಿ'' ಎಂದಳು.

''ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಏನಾದರೂ...?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಇತರೆ ರೋಗ?''

''ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ''

''ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕೆಲವು ದಿವಸ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳ ಮುಂಚೆ ಈಕೆಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸದ ಸಂಗತಿ ಏನಾದರೂ ಆಗಿತ್ತೇ?''

''ಏನೂ ಇಲ್ಲ'' ಎಂದರು ಜೊತೆ ಇರುವವರು.

ಸರಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಡಾ. ಬಲದೇವ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೈಹಿಕ ರೋಗವೂ ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದೋ ಆಘಾತದಿಂದ ಬಂದಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ಆಘಾತ ಯಾವುದು?

ಕುಮಾರಿ ನೆನ್ನೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕುಗ್ಗಿತ್ತು. ಜ್ವರವೂ ಇತ್ತು. ಮುಂದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯವರೆಗೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ಆರು ಶೀಶೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು ಹಾಗೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಕೊಡಲು ದಾದಿಗೆ ಆದೇಶಿಸಿ ಮನೆ ಸೇರಿದಾಗ ಹನ್ನೊಂದು ಕಾಲಾಗಿತ್ತು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿ ಆಕೆಯ ನಾಡಿಯ ಮಿಡಿತ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ತಿಳಿದು ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಆದರೆ ರೋಗಿ ಮೂಗಳಾಗೇ ಇದ್ದಳು. ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಮ್ಮ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಅಳುತ್ತಾ ಮಗಳ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಕದಲಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕು ಶೀಶೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾಗಿ ಯಾವ ಆಘಾತವೂ ರೋಗಿಗೆ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿತು.

ದಿನ ಮೂರು-ಕುಮಾರಿ ಊಟ, ನೀರು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ತೇವಾಂಶ ಸರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಜ್ವರವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೂ ಮೂಗಳಾಗೇ ಇದ್ದಳು.

ದಿನ ನಾಲ್ಕು-ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಗೆ ಒಯ್ದು 'ನಾರ್ಕೊ ಅನಾಲಿಸಿಸ್'ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದೆ.

'ನಾರ್ಕೊ ಅನಾಲಿಸಿಸ್' ಎಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ 'ಪೆಂಟಥಾಲ್ ಸೋಡಿಯಂ' ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೊಡುವುದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರ-ನಿದ್ದೆ ನಡುವಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುವವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿ ತನಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನಿನ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'Truth Serun' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದೇ ಅಪರಾಧಿ ಕೂಡ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಅಪರಾಧ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಈ ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಕುಮಾರಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ವಿರೋಧ ತೋರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮನೆಯವರ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದಾಗ ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದವಳು 'ಅಣ್ಣ' ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೆರೆ ಮೂಡಿದವು. ಕಸಿವಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಆಗ ತಿಳಿಯಿತು - ಈಕೆ, ಈಕೆಯ ಅಣ್ಣನ ಮಧ್ಯೆ ಏನೋ ನಡೆದಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇವಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ತನಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಈಕೆ ಮೂಗಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ (ಇದನ್ನು ರೋಗಿ ಬೇಕೆಂತಲೇ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ).

''ನಿನಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಅಧಿಕಾರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅನೇಕರು ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನೋಡಿದಾಗ ಕುಮಾರಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ತೊದಲುತ್ತಾ ''ಅಮ್ಮ-ಅಪ್ಪ'' ಎನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಬಚ್ಚಲ ಮನೆಗೆ ಅಮ್ಮನ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ನಡೆಯಲು ಆದೇಶಿಸಿದೆ. ಕುಡಿದವರ ರೀತಿ ಓಲಾಡುತ್ತ ನಡೆದಳು. ಅವಳು ಬೀಳದಿರಲೆಂದು ಅಮ್ಮ ಅವಳಿಗೆ ಆಸರೆ ಯಾದಳು. ರೋಗಿ ಕೊಂಚ ಗುಣಮುಖಳಾಗಿದ್ದಳು.

ದಿನ ಐದು- ತೊದಲು ಮಾತು ಮುಂದುವ ರಿದಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಕೈಸನ್ನೆಯಿಂದ ಊಟ, ನೀರು ಬೇಕೆಂದು ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು.

ದಿನ ಆರು-''ಕುಮಾರಿ, ನೀನು ಮಾತನಾಡ ಬೇಕು'' ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಆಗಲೆಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು.

''ಇದೇನು?'' ಪೆನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು.

''ಇದು ಪೆನ್ನು'' ಅಂದೆ.

''ಪೆ...ಪೆ...ಪೆನ್ನು'' ಅಂದಳು.

''ಇದು ಪುಸ್ತಕ''

''ಪು...ಪು...ಪುಸ್ತಕ''

''ಇದು ಕನ್ನಡಕ''

''ಕನ್ನಡಕ''

''ಇದು ಫೋನು''

''......'' ಮಾತು ನಿಂತಿತು.

''ಸದಾ ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಇರಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ವಾರ್ಡಿನ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಿಸಬೇಕು. ಕೂರಿಸಬೇಕು'' ಆದೇಶಿಸಿದೆ.

ಅಮ್ಮ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿದಳು. ಅಮ್ಮನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಓಡಾಟ ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು.

ದಿನ ಏಳು-ಇಷ್ಟು ದಿನ ಪದ ಮತ್ತು ಸನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕುಮಾರಿ ಈಗ ವಾಕ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಸುವು ದನ್ನು ಕಲಿತಳು. ತೊದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಈಕೆ ಗುಣಮುಖಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದು ಅಂದುಕೊ ಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಅಮ್ಮನನ್ನು, ಇತರರನ್ನು ಗುರುತಿಸದೇ ಹೋದಳು.

''ನಾನು ಯಾರು?'' ಕೇಳಿದೆ.

''ಅಮ್ಮ''

''ಅಮ್ಮನಲ್ಲ, ಡಾಕ್ಟರು''

''ಅಲ್ಲ, ಅಮ್ಮ''

''ಈಕೆ ನಿನ್ನಮ್ಮ'' ಅಮ್ಮನನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.

''ಅಮ್ಮ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋದಳು'' ಎಂದಳು.

ಅಮ್ಮನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಅಳು ಮತ್ತೆ ಕಂಡು ಬಂತು. ಪಾಪ, ಹೆತ್ತ ಕರುಳಲ್ಲವೆ?

''ತಾಯಿ, ಅಳಬೇಡ. ಇದೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ'' ಎಂದೆ. ಸುಮ್ಮನಾದಳು.

ದಿನ ಎಂಟು-ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಾರ್ಕೊ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿದೆ. ಈಗ ಕುಮಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿರೋಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆ ಈ ರೀತಿ ಜರುಗಿತು.

''ನೀನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯ?''

''ಒಂದು ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅಟೆಂಡರ್''

''ಸಂಬಳವೆಷ್ಟು?''

''ಎರಡು ಸಾವಿರ''

''ನಿನ್ನ ತಂಗಿಯ ಹೆಸರು?''

''ಸೆಲ್ವಿ''

''ಅಮ್ಮನ ಹೆಸರು?''

''ತಮಿಳ್ ಸೆಲ್ವಿ''

''ಅಪ್ಪನ ಹೆಸರು?''

''ಪೆರುಮಾಳ್''

''ಅಣ್ಣನ ಹೆಸರು?'' ಬೇಕೆಂತಲೇ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದೆ..

''ಅಯ್ಯೋ, ಅವನ ಹೆಸರೆತ್ತಬೇಡ'' ಅಂಗಲಾಚಿದಳು.

''ಏಕೆ?''

''ಅವನನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲ''

''ಏಕೆ?''

''ಅವನು ಕೋಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ವಿನಾ ಕಾರಣ ಬಯ್ಯುತ್ತಾನೆ''

''ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಬಯ್ದ?''

''ಅದೇ, ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನ''

''ಕಾರಣ?''

''ನಾನು ನಾಲ್ಕು ದಿವಸ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ''

''ನೀನೇಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ?''

''ಆಫೀಸ್ ಮುಚ್ಚಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ''

''ಇದನ್ನು ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕಿತ್ತು?''

''ಹೇಳಿದೆ, ನಂಬಲಿಲ್ಲ''

''ಇದರಿಂದ ಬೇಜಾರಾಗಿ ಊಟ, ನಿ[...] ಬಿಟ್ಟಿಯಾ?''

''ಹೌದು''

''ಇದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂ[...] ಇದೆಯೆ?''

''ಇಲ್ಲ''

''ಸರಿ, ನಿನಗೀಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೆ[...] ನಿಮ್ಮವರನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುತ್ತೀಯಾ?'' ಎಂ[...]

''ಸರಿ''

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನೋಡಿದಾಗ ಕುಮಾರಿ ಸಂಪೂ[...] ಸರಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ತೊದಲಿರಲಿ[...] ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಓಡಾ[...] ವಂತಾದಳು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುರುತು ಹಿಡಿಯ[...] ಸಮರ್ಥಳಾದಳು.

''ಕುಮಾರಿ, ನೀವು ಮತ್ತು ಅವಳ ಅ[...] ಮೂವರೂ ಸಂಜೆ ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು'' ಅಮ್ಮ[...] ಹೇಳಿದೆ. ಸಂಜೆ ಮೂವರೂ ನನ್ನ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದ[...]

''ನಿನ್ನ ಹೆಸರು?'' ಅಣ್ಣನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

''ಧನಪಾಲ''

''ನಿನ್ನ ತಂಗಿಯ ಆಫೀಸ್ ಮುಚ್ಚಿದ್ದರು. [...] ಕಾರಣ ಆಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಅವಳದ[...] ಆದರೂ ನೀನು ಆಕೆಗೆ ಬಯ್ದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿ[...] ಆಕೆಗೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಆಯಿತು. ನಿಜಾಂಶವ[...] ಒಪ್ಪದೆ ಹೀಗೆ ನೀನು ವರ್ತಿಸಬಹುದೆ?'' ಕೇಳಿದ[...]

ಅವನು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದ. ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ.

''ನಿನ್ನ ತಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಇಲ್ಲವೆ?''

''ಇದೆ''

''ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಲದು. ಕಾ[...] ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ನೋಡು, ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಿನ್ನ ತ[...] ಹೇಗೆ ನೊಂದಳು? ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮ ಕಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದ[...]

''ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದಿ[...] ತಪ್ಪನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡ.

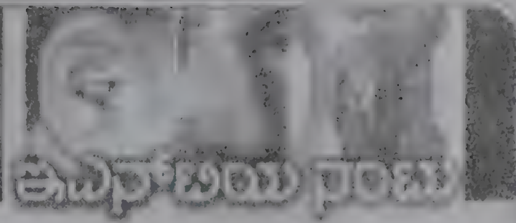
''ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಕುಮಾ[...] ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹುಷಾ[...] ರಬೇಕು''

''ಆಗಲಿ''

ಮರುದಿನ ಕುಮಾರಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದಳು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 017.

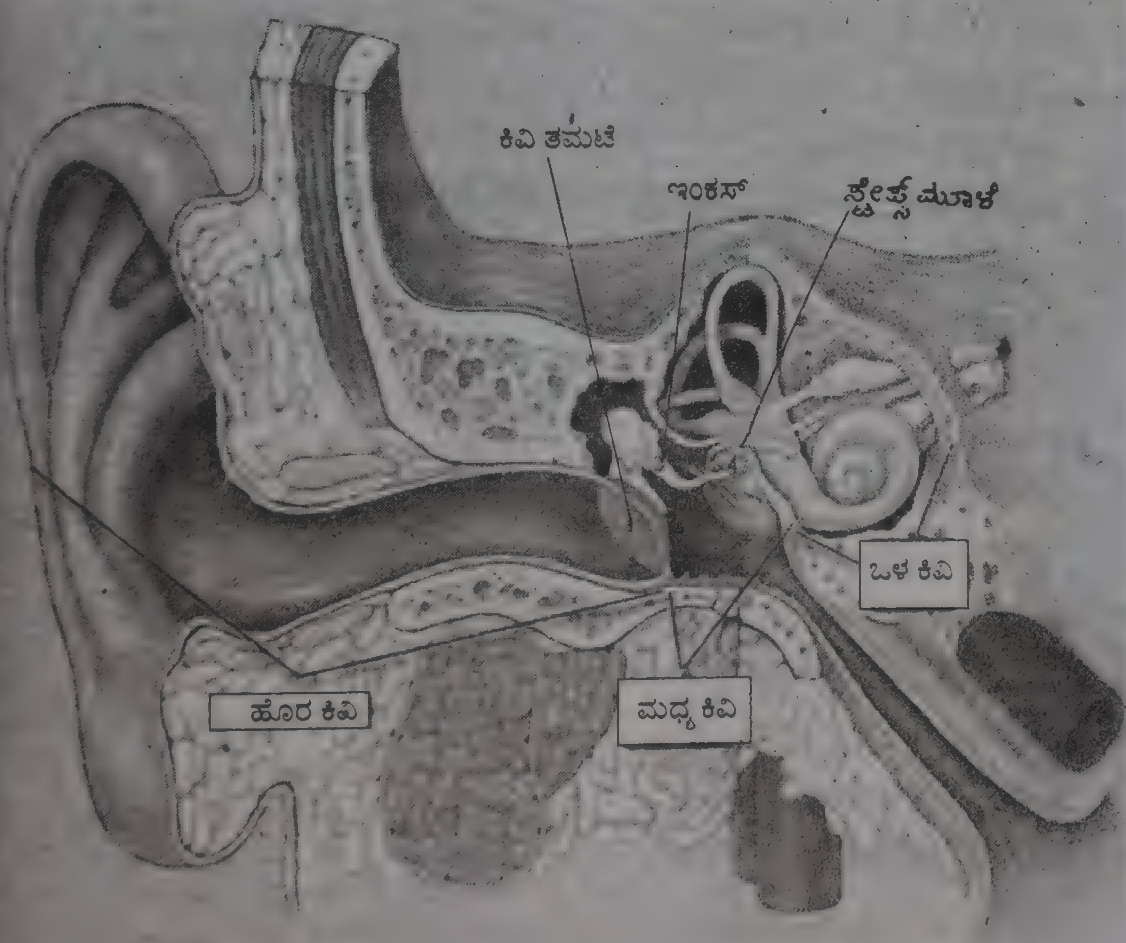


# ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ (Otosclerosis), ಒಂದು ಅಪರೂಪದ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆ. ಮಧ್ಯಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಕಿರುಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇಪ್ಸ್ ಮೂಳೆ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು, ಅಂಡಾಕಾರದ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ (Oval Window) ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಸ್ಟೇಪ್ಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮೂಳೆ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವುಡುತನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 20ರಿಂದ 30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾದ ವಂಶಸ್ಥರು ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ರಕ್ತಗುಂಪನ್ನು ಪಡೆದಿರಬಹುದು. ಬಿಳಿಯ ವರ್ಣದ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಸದೂತಗಳ (ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ) ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶದ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಮೂಳೆಯ ರಚನೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ಪೇಗೆಟ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ವ್ಯಾನ್‌ಡರ್‌ಹೂವ್ ಕಾಯಿಲೆಯಂಥ ರೋಗಗಳೊಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.




**ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ - ಕಿವುಡುತನ. ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪವಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಕಿವುಡುತನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯು ಗಲಾಟೆಯಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ!**

## ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ - ಕಿವುಡುತನ. ಮೊದಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪವಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಕಿವುಡುತನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯು, ಗಲಾಟೆಯಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಬಲ್ಲವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ!

ಟಿನಿಟಸ್ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಹಾಗೆಂದು ಕಿವಿನೋವು ಮತ್ತು ಕಿವಿಸೋರುವುದು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಕಂಪಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

## ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರಂಭದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ - ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇಪಿಸ್ ಮೂಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಟೆಫ್ಲಾನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಟೆಪಿಡೆಕ್ಟಮಿ (Stapedectomy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಟೇಪ್ಸ್

ಸ್ಟೇಪ್ಸ್ ಪಿಸ್ಟನ್ ಪ್ರಾಸ್ತೆಸಿಸ್

## ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ

ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Meniere's Disease) ಎಂಬ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಟಿನಿಟಸ್. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1861ರಲ್ಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್ ವೈದ್ಯ ಮಿನಿಯರ್ ಎಂಬುವನು ವಿವರಿಸಿದ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಲಿಂಗಗಳ ಜನರೂ ಇದರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದರೂ, ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡಲಾಗಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸಂಕೋಚನೆಯಿಂದ, ಒಳಕಿವಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಎಂಡೋಲಿಂಫ್ ಎಂಬ ದ್ರವ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಹೀರಲ್ಪಡದೆ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ, ಅದರ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರಣೆಯಾದರೆ ಹೀಗಾಗಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳು ತಲೆಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವುದರಿಂದಲೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತಲೆಸುತ್ತುವ ತೊಂದರೆ ಆಗಾಗ ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ, ಅವನಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಅವನು ಖಿನ್ನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

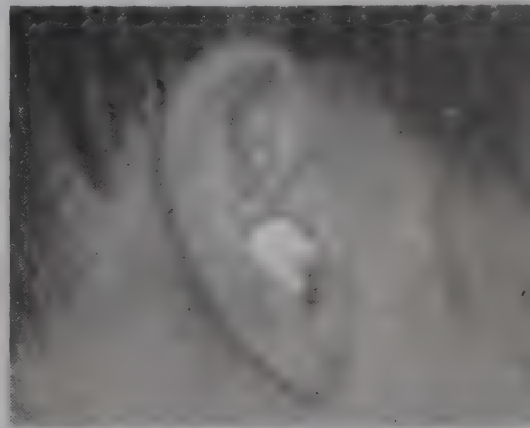
### ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆಗಾಗ ತಲೆಸುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು.
- ಕಿವುಡುತನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗಲೂ ಕಿವುಡುತನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೋರಾದ ಧ್ವನಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಟಿನಿಟಸ್ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಸದಾ ಇರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಲೆಸುತ್ತು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಲೆಸುತ್ತಿನ ಲಕ್ಷಣ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊದಲು ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ಟಿನಿಟಸ್ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು.
- ತಲೆಸುತ್ತುವುದು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- ಬೆವರುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮತ್ತಿತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ವೇಗಸ್ ಎಂಬ ನರದ ಪ್ರಚೋದನೆ. ರೋಗಿಯು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.
- ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾದಂತೆ ರೋಗಿಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಲೆನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ.
- ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಾಗ ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳು ತಿರುಗುತ್ತವೆ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕಂಪಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಡಿಯೋ ಮೆಟ್ರಿ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ಹ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕು. ಡೈಮೆನ್‌ಹೈಡ್ರಿನೇಟ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಒಳಕಿವಿಯನ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಸಿನ್ನರಜ್ಹೀನ್, ನಿಕೋಟಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು. ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್‌ಗಳೆಂಬ ಔಷಧಿಗಳು ತೀವ್ರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇವು ದೇಹದ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಳಕಿವಿಯ



ಎಂಡೋಲಿಂಫ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಒಳಕಿವಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು.

ರೋಗಿಗಳು ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೆ (ಉದಾ: ಗಂಟಲುರಿತ ಇತ್ಯಾದಿ) ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆಯನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಇದು ಪುನಃ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ.13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 86

## ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಲೆ-4

# ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ

✍ ಡಾ. ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್.

**ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದಾದ ಮತ್ತೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟು. ಹೆಣ್ಣು ಮೈನೆರೆದ ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನಿಯಮಿತತೆಯು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ಅನಿಯಮಿತತೆಯು ಅತೀವ ಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು.**

ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಆಗಬೇಕಾದ ಮುಟ್ಟು ವಿಳಂಬಗೊಂಡಾಗ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆತಂಕಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಗರ್ಭತಡೆಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಋತು ವಿಳಂಬಗೊಂಡಾಗ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆತಂಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗಲೂ ಸಹ ಮುಟ್ಟು ಶೀಘ್ರ ಅಥವಾ ವಿಳಂಬವಾಗಬಹುದು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ಏರುಪೇರಾದಾಗ ಆತಂಕಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವವನ್ನು ಅನಿಯಮಿತತೆಯ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಕಾರಣಗಳಿಗನು ಗುಣವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು.

1. ಶೀಘ್ರ ಋತು
2. ಕ್ಷೀಣ ಋತು
3. ಕಾರ್ಯದೋಷ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ
4. ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗ
5. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ.

1. **ಶೀಘ್ರಋತು / ಬಹುಋತು:** ಮುಟ್ಟಿನ ಚಕ್ರದ ಅವಧಿಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ 21ರಿಂದ 35 ದಿನಗಳು. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಅಂದರೆ 21 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ (ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಋತು / ಬಹು ಋತುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೆಂದು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಅನಿಯಮಿತತೆಯು ಮೈನೆರೆದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದರ ಕಾರಣ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯಗಳ ನಡುವಿನ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
2. **ಕ್ಷೀಣಋತು:** ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗುವುದರೊಡನೆ ಸ್ರಾವ ಬಹು ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕ್ಷೀಣಋತು (ಆಲಿಗೊ ಮೆನೊರಿಯ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದಿರುವುದು. ಮೂಲತಃ ಈ ದೋಷವೂ ಸಹ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಸಮತೋಲನೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
3. **ಕಾರ್ಯದೋಷ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ:** ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಅತೀವ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ 'ಕಾರ್ಯದೋಷ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಅಸಮತೋಲನೆ ಮತ್ತು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಲಾಗಿದೆ.
4. **ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗ (PCOD):** ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಸ್ರಾವದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವ



ರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ರೋಗ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂತಾನಹೀನತೆಯು ಈ ರೋಗದೊಡನೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವುದ ರಿಂದ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ 1935ರಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀನ್ ಮತ್ತು ಲೆವೆಂಥಲ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರಿಬ್ಬರು ಗುರುತಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದರು. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆ ಯರಲ್ಲಿದ್ದ ಋತು ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ಋತುಹೀನತೆ, ಸಂತಾನಹೀನತೆ, ಮೈಗೂದಲ ಹೆಚ್ಚಳ ಮತ್ತು ಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಹಿಗ್ಗಿದ ಅಂಡಾಶಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಇದೊಂದು ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟವೆಂದು ಕರೆದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ ಹಾಗೂ ರೋಗನಿದಾನದ ಅಂಶಗಳು ಬದಲಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟವು ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಈ ರೋಗವು ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬು ದರ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ ಹಾಗೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ವಿಧಾನ ಬಹು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ನಿಂದ ಪ್ರಚೋದಿತವಾದ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯು ಆವರ್ತಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲುಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (LH) ಮತ್ತು ಫಾಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (FSH) ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ನಿಗದಿತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅವು ಆಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜೆಸ್ಟೇರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಂಡ್ರೊಜೆನ್ ಎಂಬುದು ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಾರ್ಮೋನು. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು FSH ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟದ ಏರಿಳಿಕೆಯು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ FSHನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹುವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬಲಿತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೋಶವನ್ನು ಒಡೆದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡಾಶಯದ ಬಹುಕೋಶೀಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟದ ಏರಿಳಿಕೆಯ ಆವರ್ತನ ಕ್ರಮವು ತಪ್ಪಿ, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ನಿನ ಮಟ್ಟ ಸಾಧಾರಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ FSH ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಬಲಿತು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೋಶವನ್ನು ಒಡೆದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕಾದ ಅಂಡವು ಬಲಿಯದೆ ತನ್ನ ಕೋಶದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಏರಿದ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಮತ್ತು LHನ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಂದುವರೆಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ FSHನ ಮಟ್ಟ ಆವರ್ತಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏರಿ ತಗ್ಗದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಲಿಯದೆ ಹೊರಬರದೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕೋಶಗಳು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಋತುಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಋತುವಿಳಂಬದ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಜೊತೆಗೂಡಿರಬಹುದು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ, ಮೈಗೂದಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮೊಡವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಋತುವೇದನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ನಿನ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಅತಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಹೆಚ್ಚಳದೊಡನೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನಿರೋಧಕತೆಯೂ ಜೊತೆಗೂಡಿರಬಹುದು.

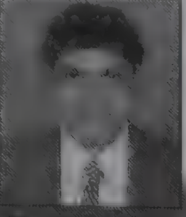
5. **ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ:** ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶ ನಾರುಗಡ್ಡೆಗಳು, ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಕೋಶಗಡ್ಡೆಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಹಿತ ಅನಿಯಮಿತ - ಅತೀ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವದ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ - ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಅಸಮತೋಲನಗಳು. ಈ ಅಸಮತೋಲನದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿ ನೀಡಿ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರಸವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಥೈರಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಒಳಸ್ರವಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರ ಸಹ ಇವುಗಳ ಮೂಲ ನಿಯಂತ್ರಕ ಅಂಗ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್. ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಭಯ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಅವನ ನಡವಳಿಕೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್‌ನ ಕಾರ್ಯವನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವು ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅಸಮತೋಲನಗಳ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಅಸಮತೋಲನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶವ ಬರಿಯ ಅಸಮತೋಲನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದ ರೋಗದ ಮೂಲವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಅದ ಮೂಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿಸುವುದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮಟ್ಟದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ.

(70ನೇ ಪು



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

# ಹಲಸಿನ ಹಲವು ಮುಖಗಳು

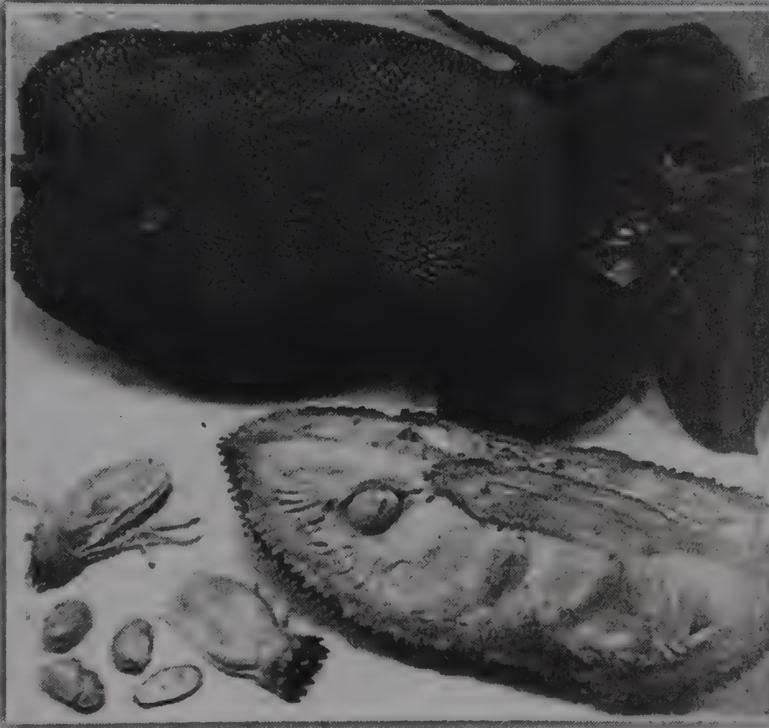
ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯಶಃ ಅತಿ ದೊಡ್ಡದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಭಾರವುಳ್ಳದ್ದೆಂದರೆ ಹಲಸೇ ಇರಬೇಕು! ಹಲಸು ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆದರೂ ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸದ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಹಲಸನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಅಪರೂಪ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿಗೆ 'ಪನಸ' ಅಥವಾ 'ಫಲಸ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಅತಿಭಾರವಾದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊರಲು ಹೆಗಲೇ ಲಾಯಕ್ಕಾದ ಜಾಗವಾದ್ದರಿಂದ ಹಲಸಿಗೆ ಸ್ಕಂಧಫಲ (ಸ್ಕಂಧ - ಹೆಗಲು, ಫಲ-ಹಣ್ಣು) ವೆಂದು, ಹಲಸಿನ ಆಕೃತಿಯು ಡೊಳ್ಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಆಮಾಶಯ ಸದೃಶ ಎಂದು, ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಮುಳ್ಳುಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಕಂಟಿಕೀಫಲ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿಗೆ ಪವಸ, ಬೊಕ್ಕೆಗಿಡ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪಾವಸ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪಂಚು, ಪಿಲಾಪಜಾಮ್, ಮಲಯಾಳಂ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಲಂ, ಕಂಡಕೀಫಲ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಟಹಲ್, ಕುತಾಲ್, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಜಾಕ್ ಫ್ರೂಟ್ (Indian Jack Fruit) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಆರ್ಟಿಕೆಸಿ (Orticacea) ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಆರ್ಟೋಕಾರ್ಪಸ್ ಇಂಟಿಗ್ರಿಫೋಲಿಯಾ' (Artocarpas Integrifolia).

ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಲಸು ಕಾಡು ಮೇಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹಲಸನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ವೃಕ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಜಾತಿ ಇದ್ದು, ಮಾರಾಟಕ್ಕೆಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುವುದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಐದು ವಿಧ ಮಾತ್ರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವವು ರಾಜ ಹಲಸು, ಚಂದ್ರಹಲಸು, ಚಿಟ್ಟೆಹಲಸು ಹಾಗೂ ನೆಲಹಲಸು.

ಹಲಸಿನ ಮರವು 50ರಿಂದ 60 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಾಂಡವು ಒರಟಾಗಿದ್ದು ಹಾಲಿನಂಥ ದ್ರವವಸ್ತು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಗಳು



ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಇಂಚು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲವಾಗಿ ಗಾಢ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೂ 2-6" ಉದ್ದವಿದ್ದು 1-2" ವ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ತೆಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೂವೇ ಗೋಚರಿಸದೇ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಹಲಸನ್ನು ಕೆಲವರು 'ಋತುಮತಿ ಆಗದ ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದೇ ಮರದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಹೂಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಗಂಡು ಹೂ ಪರಾಗವನ್ನು ಉದುರಿಸಿದ ನಂತರ ತಾನೇ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹೂ ತೆನೆಯು ಹಣ್ಣು ಆಗುವವರೆಗೂ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಹೂ ತೆನೆಯು ಬಲುಬೇಗ ಮರದಿಂದ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಲಸು 'ಹೂವಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣು' ಎಂಬ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳ ಒಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಇವು ಮರದ ಪ್ರಧಾನಕಾಂಡ, ಉಪಕಾಂಡಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲಾ ಬೆಳೆದು ನೋಡುಗರಿಗೆ ಮರಕ್ಕಂಟಿರುವ ದೈತ್ಯಾಕಾರದ ಕಂಬಳಿಹುಳುಗಳ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ತೊಳೆಗಳಿದ್ದು, ಮಾಗಿದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅವೇ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ತೊಳೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಎಣ್ಣೆ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಲಸು ಚರಕ, ಸುಶ್ರುತರ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಫಲ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಗ್ರಂಥ ವಾದ ಸುಶ್ರುತನ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಕುರಿತು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

*"ಪನಸಂ ಸಕಷಾಯಂತು ಸ್ನಿಗ್ಧಂ*
*ಸ್ವಾದುರಸಂ ಗುರು"*

ಅಂದರೆ ಹಲಸು ಸಿಹಿ ರುಚಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಗರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸ್ನಿಗ್ಧ ಹಾಗೂ ಗುರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು. ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುಗುಣದ ಅರ್ಥ - 'ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು' ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರವಾದದ್ದು ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಇದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ಮೊದಲೇ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯ ತೀವ್ರತೆಯು ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸಿದ ಗುರುಗುಣವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮದ (ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರ ರಸ) ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರ, ಉಬ್ಬರ, ಭೇದಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಪಚನಶಕ್ತಿಯ ನಾಶ ಮುಂತಾದವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಲೇಸು.

ಹಲಸಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ...ನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹಲಸಿನ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಗುಣ. ಇದು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು, ತಿಂದ ಆಹಾರ



ವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಭೋಜನದ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ 'ಹಸಿದು ಹಲಸು, ಉಂಡು ಮಾವು' ಗಾದೆಯ ಮಾತು ವೈದ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಮ್ಮತರುವುದೇ ಆಗಿದೆ!

ಹಲಸಿನ ತಿಂಡಿತಿನಿಸುಗಳಾದ ಹಪ್ಪಳ, ಪಲ್ಯ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪೇರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳು ನಿಸ್ಸೀಮರು. ಅವರು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ರಸಾಯನ, ಪಾಯಸ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಎಂಥವರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೂ ನೀರೂರಿ ಸುತ್ತವೆ. 'ಹಲಸಿನ ಚೆಟ್ಟು' ಅಥವಾ ಹಲಸಿನ ಮಾಂಮ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆಂದರೆ - ಬೀಜ ತೆಗೆದ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಅದರ ರಸವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಬೇಸಿಗೆಯ ಪ್ರಕರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾದ ಈಚಲು ಚಾಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ). ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪದರದಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ಹರಡಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಡದೆ ತುಂಬಾ ದಿವಸಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಚಳಿಗಾಲ, ಮಳೆ ಗಾಲಗಳ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಬೇಕಾದ 'ಬಾಯಿಮಂಡಿಗೆ'ಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೃಶರು, ಮೈತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವರವರ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ, ಮೈಮೇಲೇಳುವ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಅವು ಮತ್ತೆ ಏಳವು. ಏಟು ಬಿದ್ದ ಗಾಯಗಳೂ ಸಹ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಗು, ಜನನಾಂಗಗಳು, ಗುದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ 'ರಕ್ತಪಿತ್ತ' ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರು ಹಲಸನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲಸಿನ ಮರದಿಂದ ಒಸರುವ ಹಾಲನ್ನು ಊತ ಬಂದಿರುವ ಲಸಿಕಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವು ಬೇಗ ಹಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಾವು ಕಡಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನ ಮರದ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಹಲಸಿನ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಲಸಿನ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಗುಣವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸುಬು, ವ್ರಣ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ, ಜೀರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೂರು ಭಾಗ ನೀರು ಆವಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಲಸಿನ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳ 'ಸ್ವರಸ' (ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರಸ)ವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ 'ವಾಜೀಕರಣ' ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಶುಕ್ರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹುರಿದು, ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಲೇಸು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ 'ವಿಷ್ಟಂಬಿ' ಗುಣ ಹಲಸಿಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಂದ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ, ಗರ್ಭಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ 'ಗುಲ್ಮ' ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹಲಸನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತಿಲ್ಲ.

ಹಲಸಿನಿಂದ ಇಳಿಸುವ ಮದ್ಯವು ಗೋಡಂಬಿ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಮದ್ಯದಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಅಮೃತಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560018

(68ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಅನಿಯಮಿತ ಸ್ರಾವ**

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಡನೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಹತ್ತು ಅಂಶಗಳನ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಗದಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ತರವಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇಂಥ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. **ಗ್ರಾಫೈಟಿಸ್**: ವಿಳಂಬ ಋತು ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಮೈತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮೈಗೂದಲ ಹೆಚ್ಚಳ, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಆಲಸ್ಯ ಸ್ವಭಾ ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ.
2. **ಕಾಲಿಕಾರ್ಬ್**: ಋತುವೇದನೆಯೊಡನೆ ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಳಂಬವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ರಾವ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.
3. **ಪಲ್ಸಟಿಲ್ಲ**: ಮೃದು ಸ್ವಭಾವದ, ಭಾವುಕ ರಾದ, ಕೊಂಚ ಅಧೈರ್ಯ ಹೊಂದಿರು ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದ ಈ ಔಷಧಿ ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.
4. **ತೂಜಾ**: ಅಂಡಾಶಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎಡ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದು ಅಂತರ್ಗರ್ಭ ಅತಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಋತುವೇದನೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಎಡಭಾಗವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿ ದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ. ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶೀಯ ವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಡ್ಡೆಗಳ ರೋಗ ಇರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಶ್ರೀಮಾತಾ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಂ. 79, 4ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಲೇಔಟ್, ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂ
ಬೆಂಗಳೂರು - 40

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

# ಚಿಂತೆ : ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಕಂತೆ

**- ಚಂಪಾ**



'ಚಂಪಾ' ಕಾವ್ಯನಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ ಅವರು ಜನಿಸಿದ್ದು 1939ರ ಜೂನ್ 18ರಂದು, ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹತ್ತಿಮತ್ತೂರಿನಲ್ಲಿ. ಹುಟ್ಟೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಓದು. ಹಾವೇರಿ, ಧಾರವಾಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ. ನಂತರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೊಮಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೈದರಾಬಾದಿಗೆ ಹೋದರು. 1979ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಲೀಡ್ಸ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಿಂದ ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇವರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಷೇತ್ರವೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವೇದಿಕೆಯ ನಿಯೋಜಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಸಂಕ್ರಮಣ' ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿ 1964ರಿಂದ ಈವರೆಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಚಂಪಾ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಬಾನುಲಿ, ಮಧ್ಯಬಿಂದು, ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ಕಮನಗಳು, ಗಾಂಧೀ ಸ್ಮರಣೆ, ಓ ಎನ್ನ ದೇಶಬಾಂಧವರೆ, ಹೂವು ಹೆಣ್ಣು ತಾರೆ, ಅರ್ಧ ಸತ್ಯದ ಹುಡುಗಿ, ಗುಂಜಮ್ಮನ ಹಾಡು, ಶಾಲ್ಮಲಾ ನನ್ನ ಶಾಲ್ಮಲ ಎನ್ನುವ ಕವನ ಸಂಕಲನಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊಡೆಗಳು, ಅಪ್ಪ, ಕುಂಟಾ ಕುಂಟಾ ಕುರವತ್ತಿ, ಗುರ್ತಿನವರು, ಟಿಂಗರ ಬುಡ್ಡಣ್ಣ, ಗೋಕರ್ಣದ ಗೌಡಶಾನಿ, ಕತ್ತಲ ರಾತ್ರಿ, ಜಗದಂಬೆಯ ಬೀದಿ ನಾಟಕ, ಬುರಡಿ ಬಾಬಾನ ವಸ್ತ್ರಾಪಹರಣ ಪವಾಡ, ನಳ ಕವಿಯ ಮಸ್ತಕಾಭಿಷೇಕ, ವಂದಿ ಮಾಗಧ ಇವು ಚಂಪಾ ಅವರು ಬರೆದ ನಾಟಕಗಳು. 'ಬೇಂದ್ರೆ-ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ನನಗೆ ಕಂಡಷ್ಟು' ಹಲರಿ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೈಲು ವಾಸದ ಅನುಭವ '26 ದಿನ 25 ರಾತ್ರಿ'ಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ ಕೃತಿಗಳೂ ಹಲವು. ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾವ್ಯ, ಗಾಂಧಿ ಗಾಂಧಿ, ಜೂನ್ 75 ಮಾರ್ಚ್ 77, ಬಂಡಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ನೆಲ್ಸನ್ ಮ್ಯಾಂಡೆಲಾ, ಕನ್ನಡ ನಾಡಿಗೊಂದು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಪಕ್ಷ, ಸಂಕ್ರಮಣ ಸಾಹಿತ್ಯ - ಸಂಪುಟ 1, 2, 3, ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾವ್ಯ ಸಂಚಯ ಇವು ಅವರ ಕೆಲವು ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗಳು.

ಚಂಪಾ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಕೊಡುಗೆ ಭಾಷಾ ಗಡಿಯನ್ನೂ ದಾಟಿ ಹೋಗಿದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ಹಲವು ಕವನ, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ ಅವರ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಧನೆ ಗಮನಿಸಿ ಹಲವು ಬಹುಮಾನಗಳು, ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಇವರನ್ನು

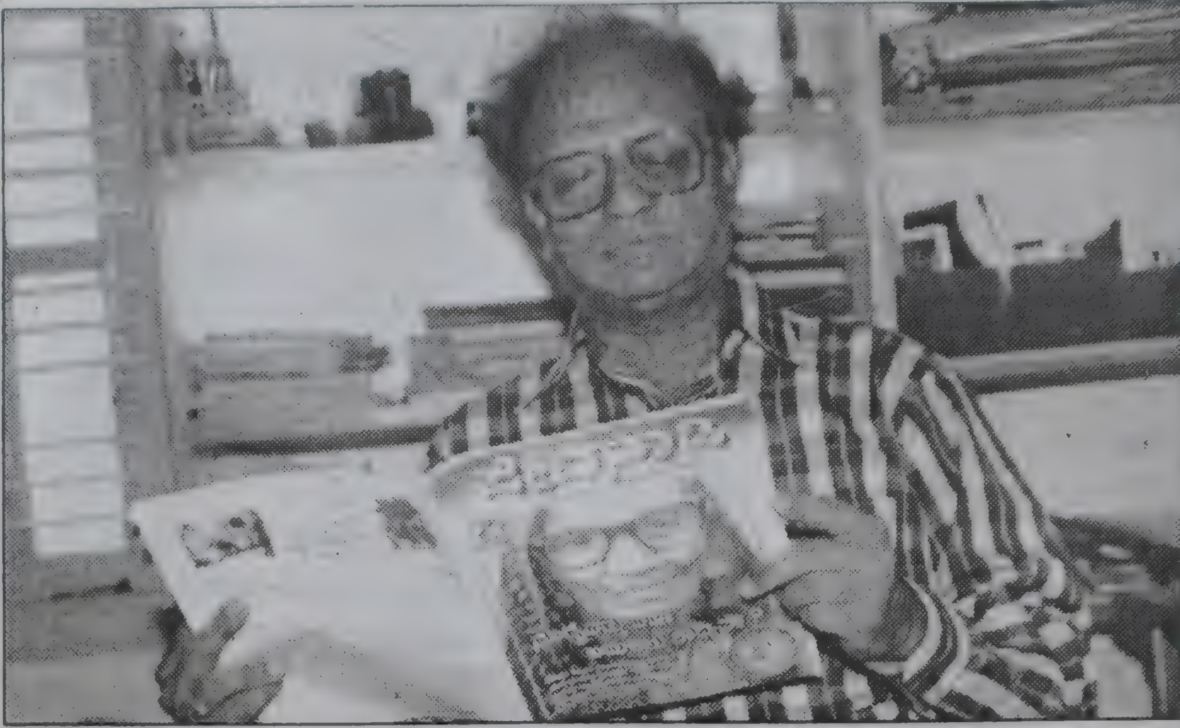
**ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಚಂಪಾ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. 'ಹೇಳುವದು ಒಂದು, ಮಾಡುವದು ಮತ್ತೊಂದು' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಇವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸದು. ಅಷ್ಟು ಮುಕ್ತರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದಿಟ್ಟು, ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವರು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎನ್ನುವವರೆಗೂ ಅವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.**

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಕನ್ನಡದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಸಾಹಿತಿಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ ಅವರ ಹೆಸರೂ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಹಲವು ಕಾವ್ಯ ಸಂಕಲನಗಳು, ನಾಟಕ, ಸಂಪಾದಿತ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಇವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ, ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಇವರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಸೇವೆ ಅನನ್ಯ. ಇವರು ಕಳೆದ 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ 'ಸಂಕ್ರಮಣ' ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅಂಕಣಗಳು ಜನಮನ್ನಣೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿವೆ. ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೋರಾಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿರುವ ಇವರು, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೈಲುವಾಸ ಅನುಭವಿಸಿದವರು.

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಮತ್ತು ಚೇರ್‌ಮನ್ ಆಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಹಲವು ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದರು.

ಇವರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೂ ಹಲವು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಬಂಡಾಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ರಾಜ್ಯ ಸಂಚಾಲಕ, ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿನ ಕರ್ನಾಟಕ ಕೇಂದ್ರ ಕನ್ನಡ ಕ್ರಿಯಾ ಸಮಿತಿಯ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಧಾರವಾಡ 'ಅಂತರಂಗ' ನಾಟಕ ಕೂಟದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, 'ಮ್ಯಾಳ' ನಾಟಕ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯಾಧ್ಯಕ್ಷ 'ವಿಶ್ವಚೇತನ' ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ



ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಇವರ ಕೃತಿಗಳಾದ 'ಬಾನುಲಿ'ಗೆ 1960ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 'ಗಾಂಧೀಸ್ಮರಣೆ'ಗೆ 1976ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 'ಗೋಕರ್ಣದ ಗೌಡಶಾನಿ'ಗೆ 1974ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 'ಅರ್ಧ ಸತ್ಯದ ಹುಡುಗಿ'ಗೆ 1989ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ ದಿನಕರ ದೇಸಾಯಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ. 1988ರ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1992ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1995ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1996ರಲ್ಲಿ ಕೆ.ವಿ.ಶಂಕರಗೌಡ ರಂಗಭೂಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಅವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ.

ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಪಾಟೀಲ ಅವರಿಗೆ ಈಗ 65 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೃಷಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಅವರಿಗೆ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಥ್ ನೀಡಿದೆ. ಸದಾ ಓದು, ಬರಹಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಚಂಪಾ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು? ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡೋಣ.

ಅವರೇ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ- ಅವರಿಗೆ ಈತನಕ ಎಂದೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಇವರಿಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. "ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಲಯ ಎನ್ನುವುದೊಂದಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಅದು ಸಾಧ್ಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚಂಪಾ.

"ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಬೇಡ, ಯಾವುದು ಬೇಕು, ಯಾವುದು ನಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹವೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ. ಆ ಮೂಲಕ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡದಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದರ ಪ್ರಕಾರವೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನೂ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವ ನೀತಿ-ಸೂತ್ರ ಅಂದರೆ ಅದೇ. ನನಗೆ ಆಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಾನು ಮೊದಲು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಒಗ್ಗುವದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೇ ನನಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸುವದು ಮುಖ್ಯ."

ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಚಂಪಾ ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು. 'ಹೇಳುವದು ಒಂದು, ಮಾಡುವದು ಮತ್ತೊಂದು' ಎನ್ನುವ ಮಾತು ಇವರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅನ್ವಯಿಸದು. ಅಷ್ಟು ಮುಕ್ತರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಗುಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಅವರು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಹವ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎನ್ನುವವರೆಗೂ ಅವರು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರು. "ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲ. ಅವರವರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಹೋಗಬಾರದು" ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ಚಂಪಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಂತೆಯು ಮಾನವ[...] ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಂತಾಮುಕ್ತರಾದವರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೂ ಇರುವದು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರ[...] ಆರೋಗ್ಯ ಗುಟ್ಟೂ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆಯ[...]

"ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯ[...] ಚಿಂತೆ ಮಾಡಲ್ಲ. ಯಾವುದರಬಗ್ಗೆಯಾದರೂ ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ ವಿನಹ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಚಿಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ. ಅಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯದಂಥವು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ[...] ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವಂಥವು. ನಾನು ಮೊದಲನೆಯದರಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಯೋಚಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದರ ಕುರಿತು ಆಗಿಂದಾಗಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. [...] ಬರಹ ಅಥವಾ ಮಾತು ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದ[...] ಯೋಚಿಸುತ್ತ ಸುಮ್ಮನೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿ[...] ನನಗೇನನಿಸಿತೋ ಅದನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ, ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅನಗತ್ಯ ಒತ್ತಡಕ[...] ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳಗಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೂ ನನ್ನನ್ನು ದೆವ್ವವಾಗಿ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಂಜೆ ಎನ್ನುವವರೆಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಶಿಲ್ಕು ಅನ್ನುವದು ಇರುವದಿಲ್ಲ. ರ[...] ಮಲಗುವಾಗ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಪಿರಿಪಿರಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪಾಟೀಲ್.

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಲ್ಲಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಲ್ಲಾದ[...] ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಸೂಜಿಗಲ್ಲಾ[...] ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು[...] ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯೂ ಮು[...] ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಸಾಧನೆಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಕಾರ್ಯ-ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪ[...] [illegible] ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ನಿಖರವಾಗಿ

ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯ ಹಿಂದಿನ ಗುಟ್ಟೂ ಇದೇ ಎನ್ನುವದು ಚಂಪಾ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ತಮಗೆ ಸಾಹಿತ್ಯಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದನೆ ದೊರೆತದ್ದು ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದ ಜಿ.ಬಿ.ಸವದತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾದ ವಿ.ಕೃ.ಗೋಕಾಕ್ ಅವರಿಂದ. ತಮಗೊಂದು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿದವರು ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಎಂದು ನೆನೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್.



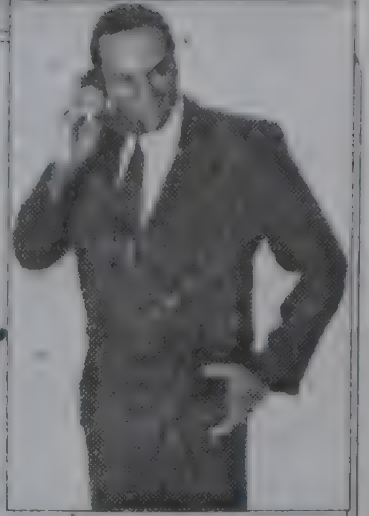
ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು ಸಸ್ಯಾಹಾರವೋ?. ಮಾಂಸಾಹಾರವೋ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಚಂಪಾ ಅವರ ಉತ್ತರ ತುಂಬಾ ವಿಭಿನ್ನವಾದದ್ದು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಎನ್ನುವಂಥದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬೇಕು. ಅದು ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಇಂದು ಸುಮಾರು ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಾನದಂಡವೂ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೇಷ್ಠ-ಕನಿಷ್ಠ ಎನ್ನುವದು ನಾವು ಮಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು. ಅಗತ್ಯತೆ ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮ. ತಾನು ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟುಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ ಎಂದು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿದರು.

ಚಂಪಾ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇನೂ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನಶೈಲಿಗಿಂತ ತೀರಾ ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹದ ಕಾಟ ಅವರಿಗೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.30ಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಸರಾಸರಿ ನಾಲ್ಕು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ದಿನವೂ ಆಯ್ಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ದವಡೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಈತನಕ ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿಲ್ಲವಂತೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9ಕ್ಕೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಬರವಣಿಗೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ಕ್ಕೆ ಊಟ, ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ. ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಿದ್ದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವದು. ರಾತ್ರಿ 10ಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡಿ, 11.30ಕ್ಕೆ ಹುಲಗುವದು ಮಾಮೂಲು.

"ಯಾವುದಕ್ಕೇ ಆದರೂ ಮೊದಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅರಿಯಬೇಕು. ಆ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಬೇಕೋ ಅದನ್ನೇ ಕೊಡಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದೂ ತಿಳಿದೂ ಹಾಳಾಗಬೇಡಿ. ಕುಡುಗೋಲು ಹಾಗೂ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಎರಡೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಕುಡಗೋಲನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಚ್ಚಬೇಕೋ, ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕೋ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು" ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ಯುವಕರಿಗೆ ಚಂಪಾ ಅವರ ಕಿವಿಮಾತು. ■

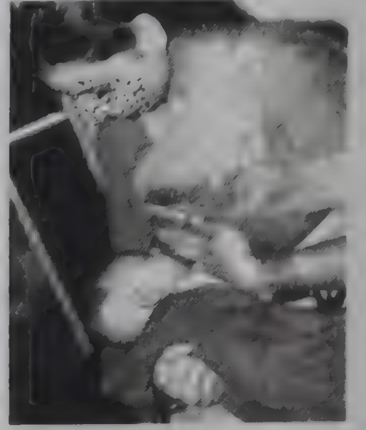
## ವಾಕಿಂಗ್ ವಾಚಾಳಿಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು!



ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಂತರೂ ಮಾತು, ಕುಳಿತರೂ ಮಾತು, ಮಾತು... ಮಾತು... ಮಾತು! ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬೇರೆ. ಮಾತನಾಡಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ನಡೆದಾಡುವುದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಕ್ವೀನ್ಸ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವಂತೆ! ನಾವು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೆನ್ನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾರಿ ನೋವು ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನ್ಯೂ ಆರ್ಲೆಂನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ನ್ಯೂರೊಸೈನ್ಸ್ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಮೂಲಕ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಆದ್ಯತೆಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಂಧಿಗಳಿಗೆ ದ್ವಿತೀಯ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ ಫೋನ್ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ■

# ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಕೂಸು



ಇದನ್ನು 'ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ' ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ 'ಇನ್ ವಿಟ್ರೋ ಫರ್ಟಿಲೈಸೇಶನ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಿಂದುಳಿಯಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅಂಥ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆಂದು ಒಂದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

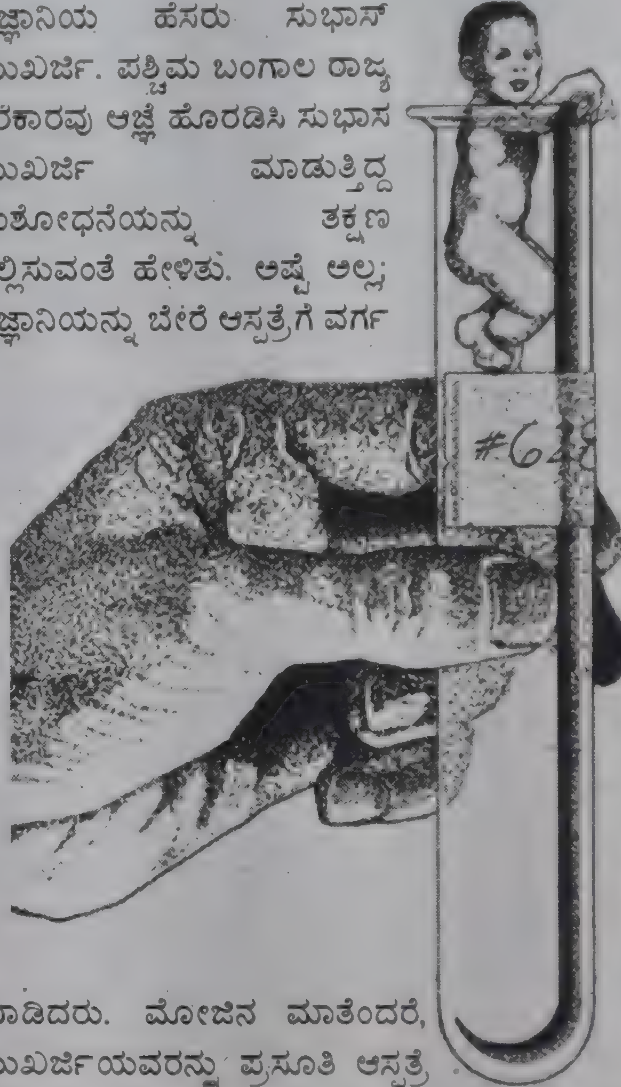
'ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಬೇಬಿ' ಅಂದರೆ ಪುರುಷ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣು ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಒಂದು ಕಾಜಿನ ನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣು ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸೇರಿ ಹೊಸ ಜೀವ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಿಶುವು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಪ್ರಸವವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಜರುಗಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವು ನಪುಂಸಕತೆಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಶೀರ್ವಾದವಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟರು. ಅಷ್ಟೇ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಟ್ಟರು.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಶಿಶು ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿತು. ಆ ಕೂಸಿಗೆ 'ಲೌಗೆ ಬ್ರೌನ' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೂಸಿನ ಜನನವು ಜುಲೈ 28, 1978ರಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಜನತೆ, ಸರಕಾರ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಅಭಿನಂದಿಸಿತು. ಈ ತಂಡಕ್ಕೆ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ದೊರೆತವು.

ಕೇವಲ 67 ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಒಂದು ಸಾಹಸ ಕಲಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. 1978ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 3ರಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಎರಡನೇ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಕೂಸು ಜನ್ಮತಾಳಿತು. ಕೂಸಿಗೆ ಕಾನುಪ್ರಿಯಾ/ದುರ್ಗಾ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಅನೇಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸುದ್ದಿಗಳು ಸುಳ್ಳು ವದಂತಿಗಳೆಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಕೆಲವರಂತೂ ಹಳಿದೇ ಬಿಟ್ಟರು. ಆದರೂ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಗುಂಪು ತನ್ನ ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದುವರಿಸಿತು. ಹತ್ತಾರು ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್ ಕೂಸುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಾಧಿಸಿದ್ದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ; ದಿಟ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ಒಪ್ಪಿತು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದೇ ಬೇರೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಹಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಹೆಸರು ಸುಭಾಸ್ ಮುಖರ್ಜಿ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರವು ಆಜ್ಞೆ ಹೊರಡಿಸಿ ಸುಭಾಸ ಮುಖರ್ಜಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿತು. ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ; ವಿಜ್ಞಾನಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗ




ಮಾಡಿದರು. ಮೋಜಿನ ಮಾತೆಂದರೆ, ಮುಖರ್ಜಿಯವರನ್ನು ಪ್ರಸೂತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು. ಮುಖರ್ಜಿಗೆ ಎಂಥದೇ ಉಪಕರಣ ದೊರೆಯದಂತೆ ಸರ್ಕಾರ ನೋಡಿಕೊಂಡಿತು. ಅವರ ಸಾಧನೆ ಮೇಲೇಳದಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಬರಹಗಳನ್ನು ಸರಕಾರ ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕಿತು. ಮುಖರ್ಜಿಯವರು ಸರಕಾರವನ್ನು ಪರಿಪರಿಯಾಗಿ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ''ನನಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಲು ಪರವಾನಗಿ ಕೊಡಿ. ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗ ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವ ಜನರಿಗೆ ಖಚಿತಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವೆ'' ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿದರು. ಇದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಮುಖರ್ಜಿ ಮನೋವೇದನೆಗೊಳಗಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದ ಸಂಶೋಧನೆ ಅವರೊಡನೆ ಬೂದಿಯಾಗಿ ಹೋಯಿತು.

ಮುಖರ್ಜಿಯವರ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ [illegible] ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಇಂಗ್ಲಂಡನವರು ಸಾಧಿ[illegible] ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ತೀರ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು.

ಮುಖರ್ಜಿಯವರಂಥ ಎಷ್ಟು ವಿಜ್ಞಾನಿ[illegible] ಹುಚ್ಚರಾಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ? ಎಷ್ಟು ಜನರು ಆತ್ಮ[illegible] ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ? ಎಂಥೆಂಥ ಸಂಶೋ[illegible]ಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿರಬಹುದು? ಈ ಮ[illegible] ಕೇವಲ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರಕ್ಕಾಗಲೀ, ಕೇ[illegible] ಸರಕಾರಕ್ಕಾಗಲೀ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗ[illegible] ಈ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಹಲವ[illegible] ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳು, ಸಂಸ್ಥೆಗಳು [illegible] ಕೊಂಡಿವೆ. ಇಂಥ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿ[illegible] ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ತಾವೂ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾ[illegible] ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರನ್ನು ಮು[illegible] ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಭಾರತ[illegible] ನಡೆದ ಸಂಗತಿ. 'ಜೈ ಭಾರತ' ಎ[illegible] ಹೇಳೋಣವೇ?

## ಮನೆಮದ್ದು

**ಸದಾ ಕಾಡುವ ನೆಗಡಿ :** ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಉಬ್ಬಸ:** ಬಜೆಯ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಧ್ವನಿ ಬಿದ್ದರೆ :** ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆ ನೋವು :** ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇದು ಅಥವಾ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇದು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

ಜಯಶ್ರೀ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕರೀಕಟ್ಟಿ, ತಾ.ಸವದತ್ತಿ
ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ.

**ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಲ್ಲು:** ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಕಫದ ಬಾಧೆ :** ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇಡಬೇಕು.

**ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ತುರಿಕೆ:** ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಕಜ್ಜಿ, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ತುರಿಕೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

**ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳು ಬಾಧೆ:** ಅರ್ಧ ಹಣ್ಣಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಿ.

ಹಸೀನಾ ಹೆಚ್.ಕೆ., ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ, ಎಸಿಇಇಎಫ್‌ಓ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ-577 451.

**ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ :** ಎಳೆನೀರಿನ ಗಂಜಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಟಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಆಲಸ್ಯ:** ತಿಳಿಸಾರನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅದರೊಂದಿಗೆ ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆಯನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಸಮೇತ ಸೇರಿಸಿ.

**ವಾಯುಬಾಧೆ :** ಮಾವಿನ ಬೀಜ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಒಣ ಸೊಂಡೇ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯವಾಗಿಸಿ, ಆ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನದ ಮೂರೂ ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಕಜ್ಜಿ/ತುರಿಕೆ :** ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಬೂದಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

ಹೆಚ್.ಪುಟ್ಟು, 1ನೇ ಮಹಡಿ, ಗವಿಮಠದ ಎದುರು, ಯಲಬುರ್ಗಾ-583 236,
ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ.

**ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು :** ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

**ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ:** ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಬೇಕು.

**ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ:** ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಸವತೆ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಎರಡು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಂ.ಎಂ, ಬಸವಣ್ಣನ ಗುಡಿ ಹತ್ತಿರ, ಹೊರಕೇರಿ. ಜಡ್ಡಿ, ಜಗಳೂರು,
ದಾವಣಗೆರೆ-577 528.

**ನೆಗಡಿ :** ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

**ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ :** ಲವಂಗವನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅಗಿದು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

**ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು :** ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

**ರಕ್ತ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ:** ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

**ಉಷ್ಣಾಂಗ, ಪಿತ್ತ, ಕರಳುಬೇನೆ :** ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ:** ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಜಯಶೀಲ, D/o. ರೇವಣಸಿದ್ದಯ್ಯ, ಕೋಡಿಹಾಳ ಹೊಸಪೇಟೆ,
ಬಸವೇಶ್ವರ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಹತ್ತಿರ. ತಾ. ರಾಣೇಬೆನ್ನೂರು,
ಜಿ. ಹಾವೇರಿ-581 123.

**ಮಧುಮೇಹ:** ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮುದ್ದೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಜ್ಯೋತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, C/o. ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಜಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ, ನಂ. ಜಿ-37,
ನ್ಯೂಟೌನ್, ಭದ್ರಾವತಿ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ).

**ನಾಲಿಗೆ ತೊಂದರೆ :** ಧನಿಯ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಇವುಗಳ ಸಮ ಭಾಗದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ನೆಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ನೆಗಡಿ :** ಸಿಹಿಸಾಲೆ ಗಿಡದ ಬಳ್ಳಿಯ ಕುಡಿ ಭಾಗ ಕಿತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೂರಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ನೆಗಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅತಿಸಾರ:** ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಆರು ತಾಸುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಸಿಹಿಮೂತ್ರ :** ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ವಾಂತಿ :** ಅಡಿಕೆ ಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು.

**ಗರ್ಭಪಾತ:** ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗೆದು ತಿಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಉಗುರು ತುಂಡಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು :** ಲಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು.

ಗೀತಾ ಬಿ.ಆರ್, W/o. ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್ ಎಸ್.ಪಿ, ಪೋಸ್ಟ್-ಸೋಮಾಪುರ,
ಹೋಬಳಿ-ಹೊಳ್ಳವನಹಳ್ಳಿ, ತಾ. ಕೊರಟಗೆರೆ, ಜಿ. ತುಮಕೂರು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಸುಧಾ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010

# ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

## ಹೂವರಸಿ

**ಸಂ**ಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪಾರೀಷವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹೂವರಸಿಯನ್ನು ಮರಬೆಂಡೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ಮೂಲದ ಈ ಮರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಅಂಬ್ರೆಲ್ಲಾ ಟ್ರೀ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬರ್ಮಾ, ಪೆಸಿಫಿಕ್, ಪೂ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದಾರಿಯ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ನೆರಳು ನೀಡುವ, ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಮರದಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಹೂವು ಹೊನ್ನಿನ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಭೆಂಡಿ ಮರವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೆಂಡಿ ಎಂದರೆ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ. ಹೂಗಳು ಬೆಂಡೆಯ ಹೂಗಳಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮರವು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಬೆಗಳು ಛತ್ರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಗಿಡದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಾಯ ಮಾಡಿದರೂ ಚಿನ್ನದ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯು ಹೃದಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷವಿಡೀ ಹೂಬಿಡುವ ಹೂವರಸಿ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವೃಕ್ಷ. ಬೀಜ ಅಥವಾ ಕಾಂಡದ ಮೂಲಕ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಬಹಳ ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮರವು ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಹಳೆ ಎಲೆ ಉದುರಿ ಹೊಸ ಎಲೆ ಚಿಗುರುತ್ತವೆ. ಹೊನ್ನಿನ ಬಣ್ಣದ ಹೂವು ನೋಡಲು ಬಲು ಸುಂದರ. ಕಾಯಿಯು ಎಳೆಯದಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು ಬಲಿತಾಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದಾಗ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವಿಕ ಕುಕ್ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ತಾಹಿತಿ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಂಡು ದೇವಲೋಕದ ಮರವೆಂದು ಕರೆದ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಥೆಸ್ಪೇಸಿಯಾ ಪೊಪುಲ್ನಿಯಾ. ಥೆಸ್ಪೀಸಿಯಾ ಅಂದರೆ ದೇವ ಲೋಕದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಈ ಹೂವಿಗೆ ಬೆಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ಗಜಶುಂಡಿ, ಪರಾಶ್ ಪಿಪುಲ್, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಭೆಂಡಿ, ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾರಸ್ ಪೀಪಲೊ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪೂವರಸು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರವು ಊರ್ವಶಿ ಮರವೆಂದೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧ.

### ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾ[illegible] ವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೂವರಿಸಿ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ[illegible] ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರ[illegible] ಹೂವರಸಿಯ ಬಲಿತ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎ[illegible] ಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಭೇದಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ[illegible] ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಚರ್ಮರೋಗವುಳ್ಳವರು ಹೂವರಸಿಯ ಮರ[illegible] ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು[illegible]
- ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವಾಗ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ[illegible] ಕುಡಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯ ತೊಳೆಯುವ[illegible] ದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಹೂವರಸಿ ಗಿಡದಿಂದ ಬರುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ[illegible] ರಸವನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಹಳೆಯ ವಾಸಿಯಾಗ[illegible] ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿ[illegible] ಲೇಪಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾ[illegible] ರಿಸಿದ ತೈಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಗುಹ್ಯರೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗ[illegible] ವುದಕ್ಕೆ ಮರದ ಅಂಟು ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.



• ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್



# ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

### ದೇವು ಪವಾರ, ಊರಿಲ್ಲ.

■ ವಯಸ್ಸು 21. ನಾನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು 50 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ ಹೊಂದಿರುವೆ. ನಾನು ಪೊಲೀಸ್ ಹುದ್ದೆಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಡಿಪ್ಲಸ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೇ?

● ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸಲ್ಲದು. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕೆಲವೆಡೆಯಷ್ಟೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಈಜುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಸುಮನ್, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25. 15ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನದ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ. ವೃಷಣ ಚೀಲ ಜೋತುಬಿದ್ದಿದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲು ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದಲ್ಲ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಾಗಲಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಲಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾದುದಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಧಾತು ಹಸ್ತಮೈಥುನವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕನಸಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ನೀವು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಗಾದರೆ ವಿಪರೀತ ನೋವು, ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಿರುವುದು ದೈವದತ್ತವಾದುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಶ್ನ ಒಂದು ಬಾರಿ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಮೇಲೆ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ವೃಷಣ ಚೀಲ ಜೋತು ಬಿದ್ದಂತಿರುವುದೂ ಸಹ ಸಹಜವೇ! ಅತಿ ಛಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೃಷಣ ಚೀಲ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮಗಿರುವುದು ಒಂದು ಆತಂಕದ ತೊಂದರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಷ್ಟೆ.

### ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಕುಂದಗೋಳ

■ ವಯಸ್ಸು 26. ಸಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೂಗಿನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಉರಿಯೂತದ ತೊಂದರೆ, ಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಮೊದಲು ಕಾಣಿ. ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ನಂತರ ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ.

### ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 30. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ಬಾಗಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಂಗದ ಕೆಳ ಚರ್ಮವು ವೃಷಣದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗಬಹುದೇ? ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ವಿವರದಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎರಡು ಎರಡೂವರೆ ಇಂಚಿದ್ದರೂ, ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಾತ್ರ, ಅಳತೆ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ಕೆಳಗಡೆ ಅಂಟಿರುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲೂ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹುದು. ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೂ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಈ ರೀತಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ನಿಮಗಿದೆ.

### ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ.

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಧಾತು ಹೋದಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನವೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕವಿರುವಾಗ ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಆತಂಕವಷ್ಟೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನವೆ, ತುರಿಕೆ ಏಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವ ಊರಿನವರೆಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಬಳಿಯಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರಬಹುದು.

### ವಸಂತ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ

■ ನಾನು ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ಹಾಗೂ ಏನಾದರೂ ವಿಚಾರಿಸಲು ಕುಳಿತಾಗ ತಲೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬಿಳಿ ಕಲೆ (White Patches) ಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಕಡಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೇನೆಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಕರ್ನಾಟಕದಿಂದ ವಲಸೆ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಬೇಜಾರು, ಮನೆಯ ಜ್ಞಾಪಕ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಸುಖಮಯ ಜೀವನವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡಿ. ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಓದಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡವಿದ್ದೀತು. ಸಮಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಪಠ್ಯೇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನಕ್ಕೆ, ಆತ್ಮಶಾಂತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಬಳಿಯಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖದ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಿಯಿರುವ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನೇ ಕಾಣಿ. ಔಷಧಿಯಿರುವ ಸೋಪಿನಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಚರ್ಮರೋಗ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



# ಸ್ತ್ರೀ ಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ವಸುಮತಿ ಎಸ್. ರಾವ್

ಶ್ರೀದೇವಿ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 40. ತೂಕ 58 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ದೇಹ ನನಗೇ ಭಾರವಾಗಿದೆ. ದಿನದ 10 ತಾಸು ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ನಡೆದೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹೊಟೆಲ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಕಾಲುಗಳು ದೇಹದ ಭಾರ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಡಭಾಗದ ಭುಜ, ಬೆನ್ನು, ಕೈಗಳು ತುಂಬಾ ನಾವು. ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

● ನೀವೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಇಲ್ಲವೇ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿಧಾನವೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಕುಳಿತೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೂಕದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಡಿರುವ ಬದಲಾವಣೆ ಸರಿ. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಬಿಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಆಹಾರದ ಪರಿಮಾಣವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನ್ನ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಯಮ ಬದ್ಧ... ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲಸಕ್ಕಷ್ಟೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಸಾಲದ...

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 34. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ. ಪ... ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿ... ವೀರ್ಯಾಣು ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ... ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ... ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಮೂರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

i) TAB CLOFERT 50 mg (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದರಂತೆ)

ii) TAB ADDY 20A (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು ರಾತ್ರಿ, ಎರಡು)

iii) TAB PALLARWYN FORTE (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎರಡು, ರಾತ್ರಿ ಎರಡು)

ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮುನ್ನ ವೀರ್ಯಾಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮಾಡಿಸಿ ಬರು... ಇದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳುಂಟು. ವೀರ್ಯ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ಸಹಾ... ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಾಗಲೇ ... ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕೃತಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲವಾದರೆ, ವೀರ್ಯಬಾ... ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಶ್ರೀನಾಥ, ಮಂಡ್ಯ

■ ವಯಸ್ಸು 28. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಆತಂಕವಿರಬಹುದು, ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಮಾಗಮದ ಒತ್ತಡವಿರಬಹುದು. ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಶಿಶ್ನ - ಯೋನಿಯ ಸಮಾಗಮವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಪತ್ನಿಯನ್ನು ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವ ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯಿಂದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೊಯ್ಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದವು ಸಹಕಾರಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ TAB TRIKA FORTE ನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಬಿಡದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರದು. ಅತಿಯಾದ ಉತ್ತೇಜನವೇ ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಮಾವನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು 16. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದೆ. ಅವಳು ಮೂರು ಸಲ ನನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಬಹುದೇ?

● ವೀರ್ಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ.

ಶಿವಕುಮಾರ್, ಬಂಗಾರಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆ ಉರಿತ, ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೂ ಪರಿಹಾರ ಆಗಿಲ್ಲ. ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯ... Zinetac-150 mg ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನೋವು ಇರದು. ಬಿಟ್ಟರೆ ಪುನಃ ನೋ... ಪ್ರಾರಂಭ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆಯುರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿಯೂತ. ಟೆಸ್ಟ್‌ಗ... ಮಾಡಿಸಿ ಅದು ನಾರ್ಮಲ್ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರು ತಿಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಭಯ ಬ... Zynetic 150 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಆ... ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಮ್ಮಿ ಇ... ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

## ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂ... ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌ... ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚ... ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಜಾನುಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



# ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

**ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ**

■ ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಬ್ಬಳನ್ನು ಮನಸಾರೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅವಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ಬಿಯರ್ ಕುಡಿದರೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವೇ?

● ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಮದ್ಯಪಾನ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ದಪ್ಪವಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈಗಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅನೇಕರು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಆಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಏನಿದೆ? ಸುಮ್ಮನೆ ಪ್ರೇಮದ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ನೀವು ಮೊದಲು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಬಹುದು.

**ಅಂಬರೀಶ, ಗುಲಬರ್ಗಾ**

■ ದೇಹದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಇರುವೆಗಳು ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸದಾ ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನತೆ ಧೋರಣೆ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ ಜೊತೆ PRODEP (10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ QUTIPIN (25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)ನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ.

**ಸಂತೋಷ, ಬಳ್ಳಾರಿ**

■ ವಯಸ್ಸು 23. ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ನೋವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು, ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನೀವು ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳು. ಅಂದರೆ ಸಲಿಂಗ ಮತ್ತು ವಿರೋಧ ಲಿಂಗದವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಲಿಂಗ ಪ್ರೇಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದೀರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೇ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಇಂದು ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ಅವನಿಗೆ ಈ ಉತ್ತರ ತೋರಿಸಿ ಇಬ್ಬರೂ ದೂರವಾಗಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಇವನೊಬ್ಬನೇ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸುವವನೆಂದು ಭ್ರಮೆ ಬೇಡ. ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದರೆ ಅವರೂ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೂಲತಃ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೂರರಲ್ಲಿ ತೊಂಬತ್ತೊಂಬತ್ತು ಮಂದಿ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಆದಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ, ಅವರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ.

ದಪ್ಪವಾಗುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಅನೇಕರು ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

**ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ**

■ ವಯಸ್ಸು 25. ನನಗೆ ಕಳೆದ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದೆ. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ, ನಮ್ಮ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ, ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಎದೆ ಢವ, ಢವ ಎಂದು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಾಕು, ಮುಖದ ನರಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹೊರಗೆ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವರೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಫಂಕ್ಷನ್, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರೊಡನೆ ಇದಿರು ಬದಿರಾಗಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಈ ರೀತಿ ಎದೆ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಪರೀತ. ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಅವರು Betacep (80mg) ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಂತೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನಕ್ಕರೆ ಸಾಕು, ಉದ್ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಒತ್ತಿದ ಹಾಗೆ ಆಗಿ ವಿಪರೀತ ಬೆವರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಒಬ್ಬನೇ ಇದ್ದಾಗ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿ ಇರುತ್ತೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಹೊಸಬರೊಡನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಇರುವ ತೊಂದರೆ 'ANXIETY DISORDER WITH SOCIAL PHOBIA' ಎಂದು. ಬೇಕಂತಲೇ ನೀವು ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಬೇಕು, ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಆಗ ದುಗುಡ ಮತ್ತು ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ ಎರಡೂ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಯವೇತಕ್ಕೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮವರೇ ಆದುದರಿಂದ ಭಯಪಡಬಾರದು ಎಂದೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿ, ಆ ರೀತಿ ನಡೆಯಿರಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಯಿಂದ ಅಷ್ಟು ಲಾಭವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ಬದಲು SERTA (50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.)ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

**ಎಸ್. ಕುಮಾರ್, ಮಂಡ್ಯ**

■ ವಯಸ್ಸು 28. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಹೇಳಿದಂತೆ Prothiaden-25 mg ಹಾಗೂ Lorel-2 mg ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಈಗಲೂ ಬೇಸರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?

● Lorel ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದುವರೆದು ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. Prothiaden ಮಾತ್ರೆ ರಾತ್ರಿ 75 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸೇವಿಸಿ. ಯೋಗ ಮುಂದುವರಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

**ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಯರಡೆತ್ತಿ, ರಾಯಬಾಗ**

■ ವಯಸ್ಸು 15. ಏನು ಕೇಳಿದರೂ, ನೋಡಿದರೂ, ಓದಿದರೂ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಏಕಾಗ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೀವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೇಗೆ? ಓದುವಾಗ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತೆ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಓದಿದ್ದನ್ನೇ ಹಲವಾರು ಸಲ ಓದಬೇಕು. ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಓದಿದ್ದನ್ನು ತರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಓದುವ ಸ್ಥಳ ನಿಶಬ್ದವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಬೆಳಕಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗವನ್ನು ಓದಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ.

# ಕಾಂತೆಯರಿಗೆ ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

**ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ - ಅದರ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ಜೀವಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.**

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ ವಸ್ತು. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಲಾಭವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಅದರ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವ, ಸ್ಪರ್ಷದ ಅವಧಿ ಅನುಸಾರ, ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದೇ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ರಾಣಿ ಕ್ಲಿಯೋಪಾತ್ರ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದುದಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಕ್ಯೂರ್ ಫಾರ್ ಕಾಮನ್ ಡಿಸೀಸಸ್ (Magnetic cure for common diseases) ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಬನ್ಸಾಲ್ ಈ ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರಾಣಿ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಸರ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುಕ್ಕಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅಥರ್ವಣ ವೇದದ ಕಂದ ಸೂಕ್ತದ 17ನೇ ಭಾಗದ ಮೂರು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧನಗಳು

✍ ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

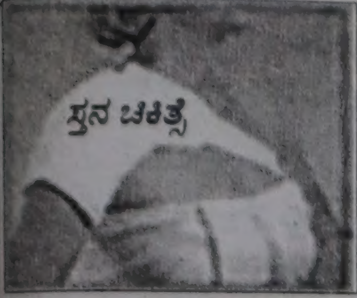
## ಸ್ತ್ರೀ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಈ ಚುಂಬಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ತರಲು ಬಹಳ ಸಹನೆ, ಶ್ರದ್ಧೆ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇಕು. ಈಗೀಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ ಹಾಗೂ ಜನರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನವನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿರುವ ಜೀವಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ - ಅದರ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳು. ಇದರ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಮಾನವನ ಜೀವಾಣುಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

### ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಸ್ತನಗಳು ವಿಪರೀ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ 400 ಗಾಸ್ ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂ




ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಯತಾರ್ಥ ಧ್ರುವಶಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಗಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

**ಋತು ಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ**

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ 4000 ಗಾಸ್ ಶಕ್ತಿಯ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಸರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದ ಅವಧಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲೂ ಸಹಕಾರಿ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆದ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.

**ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪರಿಹಾರ**



ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವುದು. ಹೆರಿಗೆ ಆದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ಸರಿಯಾದ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಗಾತ್ರ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗದೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಅಶಕ್ತತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು**

ಈ ತೊಂದರೆ ಶೇ.30ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ವರ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಭರಿತ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅಶಕ್ತತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು / ಕಲೆಗಳ ತೊಂದರೆ**

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳು / ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರಿನಿಂದ (ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನಟೈಸ್ಡ್ ನೀರು) ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 30ರಿಂದ 40 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಾರ್ಜಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ನಂತರ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು ಐದರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ / ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ**

ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಲೋಕಲ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

**ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆ**

ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇಎನ್‌ಟಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು (ENT Magnet) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಸೊಂಟ ನೋವು**

ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಎತ್ತುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಲೋಕಲ್ ಥೆರಪಿ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಪಟ್ಟಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

**ಅಲರ್ಜಿ**

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ, ಧೂಳಿನಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಸರವನ್ನು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು**

ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣೇ ಭೂಷಣ. ಈ ಭೂಷಣಕ್ಕೆ ಕುಂದುಂಟಾದರೆ ಯಾರು ಸಹಿಸಿಯಾರು? ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳು (Black Rings), ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನವೆ ಆಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಕನ್ನಡಕ (Magnetic Glass) ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವದಿಂದ ಮಾಡಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

**ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ**

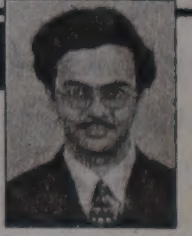


ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಿಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಅಸ್ತಮ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಲ್ಸರ್, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಮತ್ತು ಹಳೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರ ಈಗ ಲಭ್ಯ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 36, ಶಿವಕೃಪ, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.

## ಡಾ. ಸುಹಾಸ್‌ಗೆ 'ಕುವೆಂಪು ಶ್ರೀ'



'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರು 'ಕುವೆಂಪು ಶ್ರೀ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಕನ್ನಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಳಗ'ವು ರಾಷ್ಟ್ರಕವಿ ಕುವೆಂಪು ಜನ್ಮಶತಮಾನೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ ನಾಡಿನ ನೂರು ಜನರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಡಾ.ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್ ಅವರು ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಮುಗಿಸಿದ್ದು, ಚರ್ಮ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ಈವರೆಗೆ 18 ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಹಲವು ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ■

# ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ?

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆ ಇಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಳಸುವವರೂ ಕೂಡ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಸತ್ವಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಹತ್ವದ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

● ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

| ಹೆಸರು | ವಿಟಮಿನ್ | ಉಪಯೋಗ |
|---|---|---|
| ದ್ರಾಕ್ಷಿ | ಎ$_{1}$, ಬಿ$_{2}$, ಸಿ | ಪ್ರತಿ ದಿನ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿರ ಕುಡಿದರೆ ಬಲಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. |
| ಪೇರಲ ಹಣ್ಣು | ಸಿ | ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕುಷ್ಟರೋಗ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವವರಿಗೆ ಪೇರಲ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. |
| ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು | ಸಿ | ಮಲೇರಿಯಾ, ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು |
| ಕಿತ್ತಳೆ | ಎ, ಬಿ, ಸಿ | ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿನ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. |
| ಪಪ್ಪಾಯಿ | ಎ, ಬಿ, | ಉದರ ಕೋಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. |
| ಅನಾನಸ್ | ಎ$_{1}$, ಬಿ$_{2}$, ಸಿ | ಹೃದಯರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗದವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. |
| ದಾಳಿಂಬೆ | ಬಿ$_{2}$, ಸಿ | ಹೃದಯರೋಗ, ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು ಇದ್ದವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗ, ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. |
| ಸೇಬು | ಬಿ, ಸಿ | ಸೇಬಿನ ರಸವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಲಿವರ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು, ತಲೆನೋವು, ಉಬ್ಬಸ- ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. |
| ಕರ್ಬೂಜ | ಬಿ, ಸಿ | ಉದರಕೋಶ ವ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. |
| ಕಲ್ಲಂಗಡಿ | ಎ, ಸಿ | ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. |
| ಕೊತ್ತಂಬರಿ | ಎ, ಸಿ | ಶುದ್ಧವಾದ ಒಂದೊಂದು ಹನಿ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಲಹೀನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ |
| ತುಳಸಿ | ಎ, ಬಿ, ಸಿ | ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಹನಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ 'ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ' ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ರಸ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. |
| ಪಾಲಕ ಸೊಪ್ಪು | ಎ, ಬಿ, ಸಿ | ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. |
| ಪುದೀನ | ಎ | ಉದರಕೋಶವ್ಯಾಧಿ ಇರುವವರು ಎರಡು ಚಮಚ ಪುದೀನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. |
| ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು | ಎ, ಬಿ | ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಲರ್ಜಿ, ಬಲಹೀನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. |
| ಕ್ಯಾರೆಟ್ | - | ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ವಸಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದವರು ಹೇರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. |
| ಸೌತೆಕಾಯಿ | ಬಿ | ಕೀಲು ನೋವು, ಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆನ್ನುವವರು ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. |
| ಕಾಕರ ಕಾಯಿ | ಎ, ಬಿ, ಸಿ | ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಲಾಸ್ ಕಾಕರ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲ್ಯೂಕೋಡರ್ಮಾ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧಿ. |
| ಬೀಟರೂಟ್ | ಬಿ$_{1}$, ಬಿ$_{2}$, ಸಿ | ಇದರ ರಸವು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. |

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಂಚೆ: ಮಾದಿನೂರು, ತಾ. ಜಿ.: ಕೊಪ್ಪಳ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

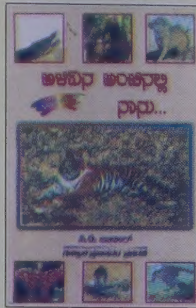
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

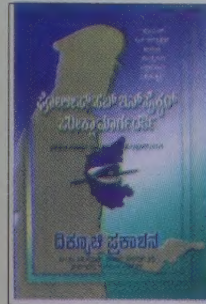
## ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ.

# ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಪತ್ರಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವ ಏಜೆಂಟರು ಮತ್ತು ಪತ್ರಕರ್ತರು

## 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.


ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)
ಬೆಲೆ ರೂ. 28/-


ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 26/-


ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್‌ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 135/-



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-


ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



ಎಸ್.ಎಲ್.ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-


ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-


ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?
ಬೆಲೆ ರೂ. 69/-



ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು
ಬೆಲೆ ರೂ. 59/-

**ಬೆಂಗಳೂರು:** ವಸಂತ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2216342 , ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2280608, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2262442 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡ:** ಎಮ್ ಎಸ್. ಸೇಬಣ್ಣನವರ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2746514, ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2264419, ವಿನಾಯಕ ಏಜೆನ್ಸಿಸ್ © 2366612, ಆಕಳವಾಡಿ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2348123 **ಮೈಸೂರು:** ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ © 424034, ಸರಸ್ವತಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 432990 **ಹಾಸನ:** ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 270540 **ಕೋಲಾರ:** ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 220688 **ಬಾಗಲಕೋಟೆ:** ತೋಸನಿವಾಲ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 420093, ವಂದಾಲ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ **ಬಿಜಾಪುರ:** ಕವಿತಾ ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 251833 **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಕಾರ್ನರ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ © 236389, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 255591 **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** ಜಯಂತಿ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ © 276631 **ಭದ್ರಾವತಿ:** ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ಅಂಡ್ ಬ್ರದರ್ಸ್© 266137 **ರಾಯಚೂರು:** ಎಸ್.ಎಸ್. ಗೊರೆಬಾಳ್ ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್, © 1232560 **ಹೊಸಪೇಟೆ:** ಶಾರದ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ © 98440-85758, ಅಶೋಕ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ **ಬೀದರ್:** ವಿದ್ಯಾ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ © 220004 **ಮಂಡ್ಯ:** ಹೆಚ್.ಪಿ. ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ **ಗುಲ್ಬರ್ಗ:** ದೇಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್ಸ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 94481-28135, ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 422431, ಎಸ್.ಎಸ್. ಭಾವಿಕಟ್ಟಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 425320 **ಚಿತ್ರದುರ್ಗ:** ದೀಪಕ್ ಬುಕ್ ಹೌಸ್ © 422654 **ಮಂಗಳೂರು:** ನಾಗರಾಜ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಏಜೆಂಟ್ - 98152-10870 **ಶಹಾಪುರ:** ಪ್ರಲ್ಹಾದ್ ತಿಳಿಗೋಳ ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್. **ಬೆಳಗಾವಿ:** A.B.M. ಏಜೆನ್ಸೀಸ್ - 2462803 ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ - 2462913 **ಗದಗ:** ಎನ್.ಟಿ. ಹುಯಿಲ್ ಗೋಳ - 539243 **ಚಾಮರಾಜನಗರ:** ಗೋವಿಂದರಾಜ್ - 740252 **ಇಲಕಲ್ :** ಮೊನಾಲಿಸಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್ - 94482 - 29099 **ಗೋಕಾಕ್:** ಡಿ,ವಿ, ಕಿತ್ತೂರ್ © - 324063 **ಬೈಲ್‌ಹೊಂಗಲ್:** ಎ.ಬಿ.ಮುದಕವಿ © - 733542

## ● ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ವಿಳಾಸ ●

## ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010. ಫೋನ್: 23352696, 23206441

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05